(ES)

SWING STEPPER

Instrucciones de utilización y de seguridad

(IT) (MT)

SWING STEPPER

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

(PT)

SWING STEPPER

Instruções de utilização e de segurança

(GB) (MT)

SIDE SWING STEPPER

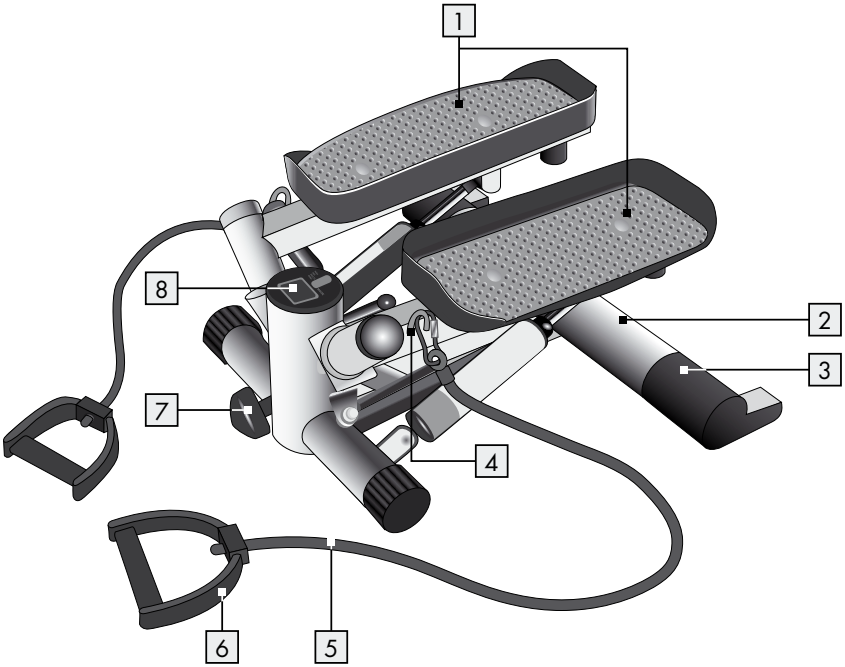
Operation and Safety Notes

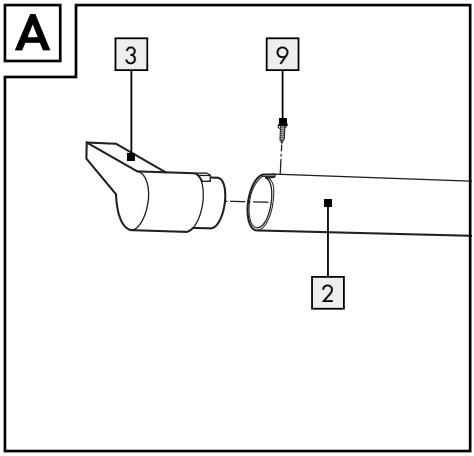
(DE) (AT) (CH)

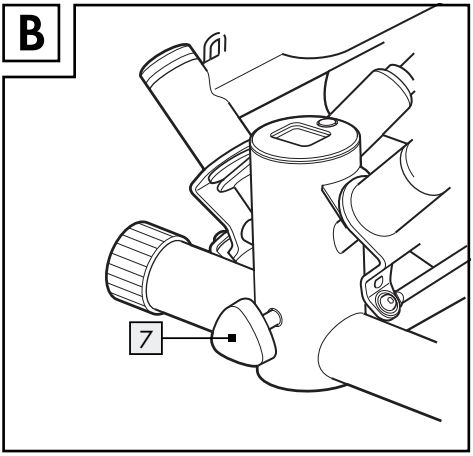
SWING-STEPPER

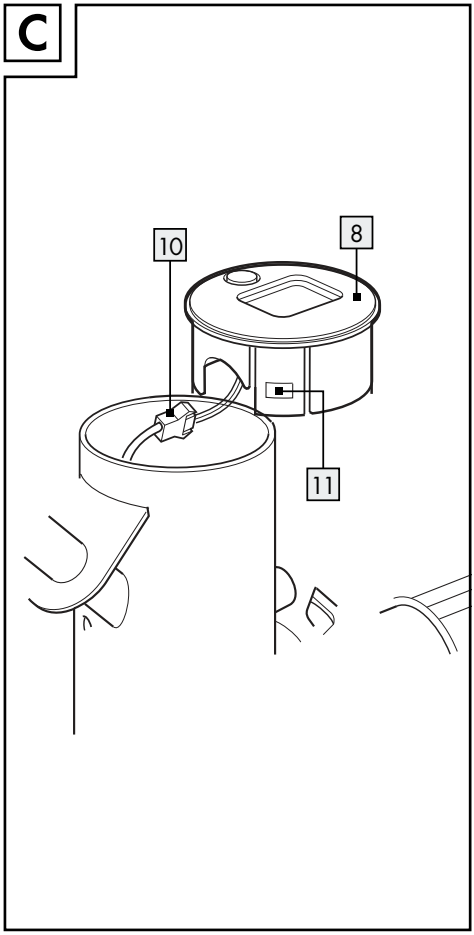
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

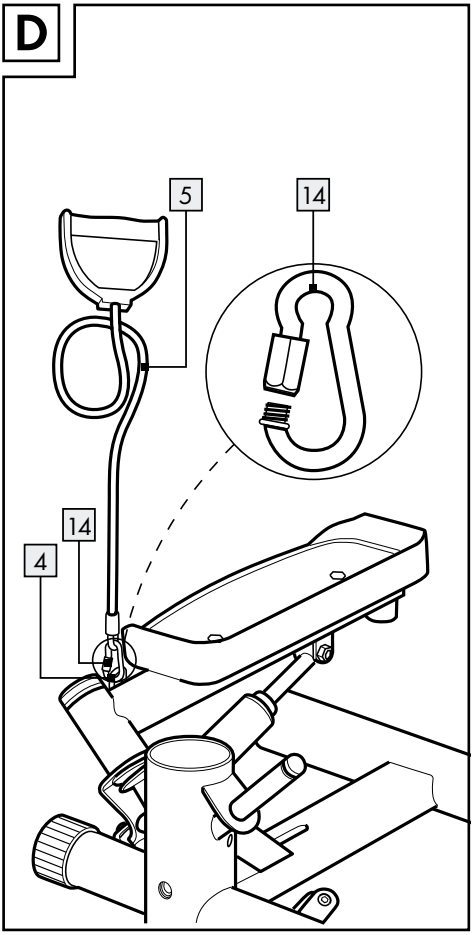
ES	Instrucciones de utilización y de seguridad	Página	6
IT / MT	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	15
PT	Instruções de utilização e de segurança	Página	24
GB / MT	Operation and Safety Notes	Page	32
DE / AT / CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	40


1
8
2
3
7
4
6
5

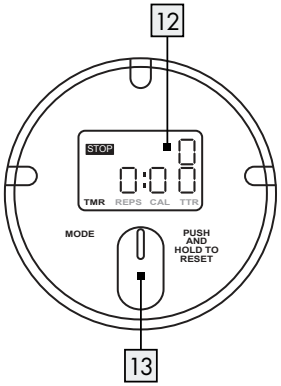

A
3
9
2


B
7

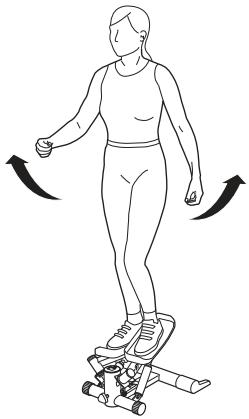

C
10
8
11


D
5
14
14
4

E

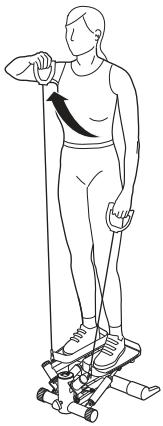


F

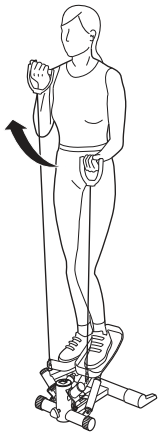


G

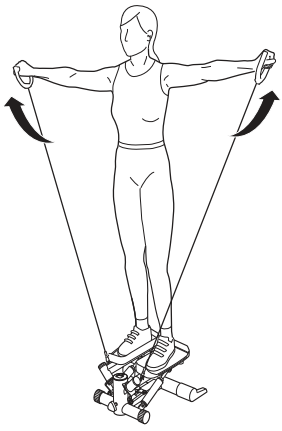
H



I



K



Introducción
Uso adecuado ..... Página 7
Descripción de las piezas ..... Página 7
Volumen de suministro ..... Página 7
Datos técnicos ..... Página 7

Indicaciones de seguridad ..... Página 7
Advertencias de salud importantes ..... Página 8
Indicaciones de seguridad en relación a las pilas ..... Página 9

Montaje ..... Página 9

Puesta en funcionamiento ..... Página 10
Funciones del ordenador ..... Página 12
Conexión y desconexión del aparato ..... Página 12
Seleccionar indicación ..... Página 12
Seleccionar modo ..... Página 12
Introducir objetivos de entrenamiento ..... Página 12
Restablecer pantalla ..... Página 13
Cambiar las pilas ..... Página 13

Limpieza y mantenimiento ..... Página 13

Eliminación ..... Página 13

Swing Stepper

Introducción

Familiarícese con el producto antes del montaje y de la puesta en marcha. Para ello, lea atentamente las siguientes instrucciones de montaje y las advertencias de salud y seguridad. Utilice el producto únicamente tal como se describe y para realizar los ejercicios de entrenamiento indicados. Conserve bien estas instrucciones. En caso de transferir el aparato a terceros, entregue también a los mismos todos los documentos.

Uso adecuado

El Swing Stepper está diseñado como aparato de entrenamiento para el uso doméstico. No se permite su uso y aplicación en el ámbito terapéutico o profesional. No se permite un empleo distinto al indicado previamente ni una modificación del producto esto puede ocasionar lesiones y/o daños en el producto. El fabricante no asume responsabilidad alguna por daños provocados debido al uso indebido del producto. El producto no está concebido para el uso comercial.

Descripción de las piezas

1 Superficie de apoyo de los pies
2 Barra de apoyo trasera
3 Pies de apoyo de plástico
4 Gancho (para las bandas elásticas)
5 Bandas elásticas
6 Asa
7 Tornillo de ajuste
8 Ordenador
9 Tornillo de rosca
10 Enchufe
11 Tope
12 Indicadores del ordenador
13 Tecla MODE
14 Mosquetón

Volumen de suministro

Controle inmediatamente después del desembalaje que el volumen de suministro esté completo, así como el buen estado del producto y de todas las piezas. No proceda al montaje del producto si el volumen de suministro no se encuentra completo.

1 swing stepper
1 ordenador
1 pila 1,5 V ⎓ AAA, (LR 03)
2 pies de plástico con superficie de apoyo
2 tornillos para chapa
1 tornillo de ajuste
2 bandas elásticas verdes
2 bandas elásticas rojas
2 bandas elásticas azules
1 destornillador de estrella
1 manual de instrucciones

Datos técnicos

Alimentación:	1,5 V ⎓ pilas AAA, LR 03
Medidas:	aprox. 52 x 24 x 52 cm (A x H x P)
Tipo:	HC (para uso doméstico, precisión C) / no adecuado para un entrenamiento terapéutico
Peso:	9,2 kg
Carga máxima:	100 kg

Indicaciones de seguridad

LEA LAS INSTRUCCIONES DE MONTAJE ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO. CONSÉRVELAS EN UN LUGAR SEGURO.

- **¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO DE MUERTE Y ACCIDENTES PARA BEBÉS Y NIÑOS!** Nunca deje a los niños sin vigilancia con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia. Mantenga a los niños alejados del producto. ¡Este producto no es ningún juguete!

⚠ **¡PRECAUCIÓN!** ¡No deje a los niños sin vigilancia! ¡El producto no es un juguete!

⚠ **¡ADVERTENCIA!** Peligro de muerte por estrangulación, heridas y/o daños materiales.

- Aquellas personas (incluidos niños) con limitaciones físicas, sensoriales o psíquicas o sin la experiencia y/o los conocimientos suficientes sólo podrán utilizar el aparato bajo la supervisión de una persona responsable de su seguridad o habiendo recibido de esta persona las indicaciones necesarias sobre cómo utilizar el producto. Los niños deben estar vigilados para asegurarse de que no jueguen con el aparato.
- Para su instalación, elija un lugar que disponga de espacio suficiente para su montaje y uso. La superficie seleccionada deberá ser de al menos 2 x 2 m y estar bien ventilada. La base donde se apoye deberá ser plana y recta. Compruebe que la posición sea estable.
- Es posible que salga aceite de los cilindros hidráulicos. Coloque el aparato en una superficie plana y sobre una base antideslizante para evitar que dicha superficie se ensucie.

⚠ **¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES!** Asegúrese de que todas las piezas están montadas correctamente y de la forma debida. Si realiza un montaje incorrecto, se corre el riesgo de sufrir lesiones. Las piezas dañadas pueden influir en la seguridad y el funcionamiento.

⚠ **¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES!** No realice modificaciones en el aparato mientras esté entrenando con él.

⚠ **¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE QUEMADURAS!** Los cilindros hidráulicos se calientan durante el uso del aparato. No los toque nunca, ni siquiera tras el entrenamiento.

-

¡ATENCIÓN! No sobrecargue el Swing Stepper. El peso corporal del usuario no puede superar los 100 kg. De lo contrario, pueden producirse lesiones y/o daños materiales.
- No utilice el Swing Stepper descalzo. Durante el entrenamiento, utilice zapatillas de deporte con una suela antideslizante, así como una ropa cómoda y transpirable.
- No someta el Swing Stepper a altas temperaturas o a la humedad. De lo contrario, podrían producirse daños en el producto.
- Compruebe regularmente el estado de todas las piezas y uniones roscadas. De ser necesario, apriete los tornillos que estén sueltos.
- Las reparaciones necesarias deberán ser llevadas a cabo por un técnico especializado y autorizado. Podrán utilizarse únicamente piezas de repuesto originales.
- No utilice ningún aparato defectuoso hasta que éste no esté reparado.
- Mantenga el Stepper lejos del alcance de terceros mientras no lo esté usando.
- Compruebe regularmente que todos los tornillos estén correctamente apretados. Compruebe también con frecuencia que las bandas elásticas [5] estén correctamente sujetas y asegúrese de que el amortiguador hidráulico no presente ninguna fuga de aceite. No utilice el Swing-Stepper ni la bandas elásticas [5] si detecta algún tipo de irregularidad en ellos.

Advertencias de salud importantes

⚠ **¡PRECAUCIÓN!** Antes de usar por primera vez el primer entrenamiento, efectúe un chequeo médico general. Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Muéstrele las instrucciones de uso de este producto y permita que le recomienden un entrenamiento personalizado.

- Consulte a su médico si padece problemas del corazón, circulatorios, de equilibrio u ortopédicos, así como problemas respiratorios o asma. Solicite consejo médico también si está embarazada o si toma medicamentos que puedan influir en el pulso cardiaco, la presión sanguínea o el nivel de colesterol.
- No utilice el aparato si no se encuentra bien o si padece alguna otra enfermedad.
- No utilice el aparato justo después de las comidas.
- Interrumpa el ejercicio físico si aparece alguno de los siguientes síntomas: problemas respiratorios, pulso irregular, disnea extrema, aturdimiento, mareos, dolor o náuseas. No restablezca el entrenamiento hasta haber consultado previamente a su médico.

- Procure no agotarse completamente. Inicie el entrenamiento con un nivel de esfuerzo adecuado y vaya aumentándolo progresivamente.
- Realice ejercicios de calentamiento y relajación.

Indicaciones de seguridad en relación a las pilas

⚠ ¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO DE MUERTE!
No deje las pilas al alcance de los niños. No deje las pilas desatendidas. Existe el peligro de que niños o animales las ingieran. En caso de ingestión, acuda inmediatamente a un médico.

- **¡PELIGRO DE EXPLOSIÓN!**
  Nunca recargue pilas no recargables, no las ponga en cortocircuito ni las abra. Algunas de las consecuencias pueden ser un recalentamiento, incendio o explosión. Nunca arroje las pilas al fuego o al agua. Las pilas podrían explotar.
- Retire inmediatamente las pilas agotadas del aparato. Existe riesgo de sulfatación.
- Compruebe regularmente que la pila esté bien sellada.
- Las pilas gastadas o dañadas pueden provocar causticaciones en contacto con la piel. Utilice por tanto en este caso guantes de protección adecuados.
- Retire las pilas si el producto va a estar largo tiempo sin ser usado.
- Tenga en cuenta la polaridad correcta al insertar las pilas. Esta aparece en el compartimento de la pila.
- Retire la pila usada del aparato. Las pilas muy viejas o gastadas pueden sulfatarse. Los líquidos químicos provocan daños en el producto.
- Las pilas no deben desecharse en la basura doméstica.
- Todos los usuarios están obligados a desechar las pilas de forma adecuada.
- Evite el contacto con la piel, los ojos y las mucosas. En caso de entrar en contacto con el ácido de las pilas, lave la zona afectada con abundante agua y / o consulte con un médico.
- Utilice solamente pilas del tipo indicado (véase "Datos técnicos").

Montaje

- Asegúrese de que el producto sea montado por personas que dispongan de los conocimientos adecuados.

El Swing Stepper se suministra parcialmente montado. Los escasos pasos de montaje que deberá seguir están convenientemente descritos. Para realizarlos, necesitará el destornillador de estrella incluido en el volumen de suministro.

Figura A:

- Coloque los dos pies de apoyo de plástico 3 en la barra de apoyo trasera 2 de forma que la superficie de apoyo de dichos pies 3 señale hacia atrás. Atornille los tornillos de rosca 9 en la parte inferior de la barra de apoyo trasera 2.

Figura B:

- Gire el tornillo de ajuste 7 en la rosca de la barra delantera del Swing Stepper.
  Indicación: con el tornillo de ajuste 7 podrá ajustar la altura. Si lo gira en el sentido de las agujas del reloj, ↻, los pedales 1 subirán, mientras que si lo gira al contrario ↺, los pedales 1 bajarán, disminuyendo así la altura.

Figura C:

- Retire el ordenador 8 de la carcasa tirando de él hacia arriba. Coloque las pilas incluidas en el volumen de suministro en el compartimento para pilas del ordenador 8. Tenga en cuenta la polaridad correcta.
  Asegúrese de que el enchufe 10 esté correctamente insertado. Vuelva a colocar el ordenador 8 en la carcasa. Presione suavemente sobre el tope 11. Asegúrese de que el cable no se doble ni se enganche.

Figura D:

- Seleccione las bandas elásticas deseadas [5]. En el volumen de suministro encontrará tres niveles de fuerza diferentes. Para ello, consulte la tabla que se encuentra en el apartado "Puesta en funcionamiento".
- Ahora, proceda al montaje de las bandas elásticas [5]. Enganche las dos bandas elásticas [5] utilizando los mosquetones [14] en el gancho correspondiente [4]. Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que las bandas elásticas [5].

El Swing Stepper está ahora listo para su uso.

⚠ **¡ATENCIÓN!** Los ganchos [4] no podrán verse sobrecargados de forma oblicua, ya que están diseñados exclusivamente para cargas hacia arriba. De lo contrario, existe peligro de lesiones o de daños del Swing Stepper.
Indicación: desenganche las bandas elásticas [5] cuando no las necesite para el entrenamiento. De esta forma, evitará tropezar con ellas.
A continuación, compruebe que todas las tuercas y tornillos estén correctamente fijados.

● Puesta en funcionamiento

Con el Swing Stepper podrá entrenar prácticamente todo su cuerpo. Además de los movimientos hacia arriba y hacia abajo, dispone también de la marcha lateral. De esta forma podrá trabajar cadera, nalgas y abdominales, así como la musculatura interna y externa de los muslos. Las bandas elásticas [5] sirven para fortalecer la musculatura de los brazos durante el entrenamiento.

Lea atentamente las instrucciones de montaje y las advertencias de salud y seguridad.

Calentamiento:
Para prevenir el peligro de lesiones, deberá calentar previamente los músculos y relajarlos tras terminar el ejercicio.

- Realice aproximadamente entre 5 y 10 minutos de calentamiento antes del ejercicio físico sí para preparar sus músculos.
- Por ejemplo, camine o corra sin moverse sin moverse del sitio y balancee sus brazos realizando movimientos circulares.

Entrenamiento / subir y bajar:

- No realice sobreesfuerzos. Comience el entrenamiento a un nivel de esfuerzo que no le agote. Aumente dicho esfuerzo paulatinamente.
- Si no tiene experiencia con el entrenamiento, entrene 3 minutos al día. Aumente progresivamente este tiempo durante las primeras dos semanas hasta no más de 10 minutos. Después podrá ir aumentando este tiempo.
- Lleve uno de los pedales a fondo (hasta que llegue al apoyo de la base) presionándolo con el pie sobre la superficie de pisada [1]. Súbase con el pie correspondiente colocado en esta superficie de pisada [1] y coloque el otro pie en la superficie de pisada [1] que ha quedado elevada.
- Realice el mismo movimiento que al subir escaleras.
- Mantenga el ritmo de su respiración lo más tranquilo y equilibrado posible.

⚠ **¡ATENCIÓN!** Durante el entrenamiento, tenga en cuenta las señales de su cuerpo. Interrumpa o termine el ejercicio físico en el momento en que sienta cualquier dolor o molestia.

- No termine un entrenamiento de forma abrupta. Disminuya el ritmo y la velocidad progresivamente.
- Para bajarse, presione una de las superficies de pisada [1] totalmente hacia abajo y a continuación retire el pie del otro pedal [1] elevado, de forma oblicua. Después, retire el otro pie de la superficie de pisada [1].
  Indicación: el aparato depende de la velocidad y los movimientos de pasos. El esfuerzo aumenta con la velocidad del paso.

Ejercicio sin bandas elásticas [5] para pantorrillas, muslos y nalgas, figura F:

- Corra y realice los movimientos de subida y bajada de escaleras a la misma velocidad.

- Mueva los brazos de forma natural hacia delante y hacia atrás. A lo largo del entrenamiento, vaya aumentando la altura a la que llegan los brazos.

Ejercicios n.° 1 a 4 con bandas elásticas [5]:
⚠ PRECAUCIÓN. RIESGO DE LESIONES.
No estire la banda elástica [5] por encima de su longitud máxima. Las longitudes máximas de las bandas elásticas [5] se indican en las siguientes tablas. En caso de inobservancia, pueden producirse lesiones y/o daños en el producto.
⚠ ¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES!
No enrolle las bandas elásticas [5] alrededor de las muñecas. Utilice siempre las asas [6].
⚠ ¡ATENCIÓN! Mantenga las asas [6] en una postura horizontal al tirar de las bandas elásticas [5].

Cuanto más tiempo mantenga estiradas las bandas elásticas [5], mayor serán la fuerza y el esfuerzo realizados. Para cada uno de los ejercicios descritos le recomendamos 3 series de ejercicios de entre 6 hasta 12 repeticiones. Una vez acabado el entrenamiento, realice ejercicios de estiramiento de sus músculos.

Banda elástica verde [5]

Longitud en cm	Fuerza en N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 17 ± 10 N
140	ca. 24 ± 10 N
160	ca. 43 ± 10 N
185	ca. 80 ± 10 N

Banda elástica azul [5]

Longitud en cm	Fuerza en N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 30 ± 10 N
140	ca. 41 ± 10 N
160	ca. 50 ± 10 N
185	ca. 65 ± 10 N

Banda elástica roja [5]

Longitud en cm	Fuerza en N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 50 ± 10 N
140	ca. 70 ± 10 N
160	ca. 79 ± 10 N
185	ca. 118 ± 10 N

Ejercicio n°. 1, para brazos, hombros, piernas y nalgas, figura G:
- Presione el pedal derecho hasta abajo y eleve el brazo izquierdo ligeramente flexionado hasta la altura del hombro.
- Baje el brazo izquierdo, eleve el derecho y presione el pedal izquierdo.
- Repita estos dos pasos de manera alternativa.

Ejercicio n.° 2, para hombros y brazos, figura H:
- En este ejercicio no se trata de subir y bajar escalones, sino de mantener los pedales a la misma altura.
- Mantenga las manos a la altura de las caderas.
- Tire del asa derecha [6] en dirección a su rodilla. El dorso de la mano señala hacia abajo. Al mismo tiempo, baje el asa izquierda [6].
- Repita estos pasos de manera alternativa.

Ejercicio n.° 3, para muslos, brazos, piernos y nalgas, figura I:
- Mantenga las bandas elásticas [5] tal y como se indica; el dorso de las manos señala hacia arriba.
- Presione los codos contra su cuerpo.
- Baje el pedal izquierdo y tire del asa izquierda [6] hacia arriba.
- Baje el pedal derecho [6] y tire del asa izquierda [6] hacia arriba.
- Repita estos pasos de manera alternativa.

Ejercicio n.° 4, para espalda, hombros, pectorales, piernas y nalgas, figura K:
- Corra y realice los movimientos de subida y bajada de escaleras a la misma velocidad.

- Al mismo tiempo, eleve los brazos hasta la altura de los hombros.
- Vuelva abajar los brazos.
- Repita estos pasos de manera alternativa.

Funciones del ordenador

Podrá utilizar el Swing Stepper sin que el ordenador [8] esté conectado. El ordenador le proporcionará, a través de la pantalla [12] (véase la figura E) una serie de indicaciones sobre el entrenamiento realizado hasta el momento, y le informará además de cómo mejorar el mismo.
El Swing Stepper cumple con la clase de precisión C. Esto quiere decir que no existe garantía de exactitud en los datos mostrados en la pantalla del ordenador.

Conexión y desconexión del aparato

El ordenador [8] se conecta automáticamente una vez que empiece el entrenamiento presionando los pedales. Los valores de la pantalla [12] pasarán a ser visibles. Si no realiza ningún movimiento en el aparato durante 4 minutos, el ordenador [8] se desconectará automáticamente.

Seleccionar indicación

Durante el entrenamiento, la pantalla [12] muestra en la primera línea
- »STOP«, una vez interrumpa el ejercicio,
- el número de pasos por minuto (cómputo aproximado)

Seleccionar modo

En la segunda línea de la pantalla [12] aparecerán distintos datos de entrenamiento (modos). Presione brevemente la tecla MODE [13] para cambiar de un modo a otro.

1. »TMR« (iluminado): tiempo de entrenamiento actual, de 0:00 a 99:59
2. »REPS«: número de pasos de la unidad de entrenamiento actual, de 0 a 9999
3. »CAL«: calorías quemadas[1]), de 0 a 9999
4. »TTR«: número de pasos de entrenamiento desde el momento en que se colocaron las pilas, de 0 a 9999

Si desea ver todos los datos de entrenamiento unos detrás de otros, presione la tecla MODE [13] las veces necesarias hasta que el campo »TMR« parpadee. La pantalla [12] cambia automáticamente cada 5 segundos entre todos los modos.

1) Los cálculos se hacen con base en una serie de valores estándar pre-programados que sirven únicamente como valor orientativo. Nos e tiene en cuenta el consumo calorífico derivado del uso de las bandas elásticas.

Introducir objetivos de entrenamiento

Podrá introducir uno o varios objetivos de entrenamiento:
- Duración del entrenamiento (TMR)
- Número de pasos (REPS)
- Consumo calorífico (CAL)

1. Mantenga pulsada la tecla MODE [13] hasta que en la segunda línea de la pantalla [12] aparezca »0:00 (TMR)« y el primer “0” parpadee (aprox. 4 segundos.).
2. Para introducir una duración de entrenamiento definida, pulse la tecla MODE [13] varias veces hasta que en la pantalla [12] se muestre la duración deseada en minutos.
3. Espere algunos segundos hasta que la pantalla [12] muestre el segundo modo (REPS). Pulse la tecla MODE [13] para ajustar el número de pasos, en series de 10 pasos cada una.
4. En el siguiente modo (CAL) podrá ajustar el consumo calorífico que desee alcanzar, en series de 10.

5. Inicie el entrenamiento. El ordenador 8 cuenta los valores preajustados hasta llegar a cero y muestra esto en la pantalla 12.
6. Una vez se ha alcanzado el objetivo establecido, el ordenador 8 dejará de contar durante aproximadamente 10 segundos. A continuación, el ordenador 8 volverá a empezar desde cero y hacia delante.

Restablecer pantalla

La pantalla 12 permanecerá a cero únicamente antes de su primer entrenamiento. Durante las siguientes sesiones, el ordenador 8 seguirá contando a partir de los valores obtenidos en su último entrenamiento. Podrá restablecer la pantalla manteniendo pulsada la tecla MODE 13 hasta que todos los símbolos permanezcan visibles al mismo tiempo. Para restablecer el número total de pasos de entrenamiento (TTR) deberá retirar las pilas del compartimento para pilas.

Cambiar las pilas

- Asegúrese de que la pantalla 12 está apagada antes de proceder a cambiar las pilas.
- Retire el ordenador 8 de la carcasa tirando de él hacia arriba.
- Retire la pila gastada y deshágase de ella de forma respetuosa con el medio ambiente (véase el capítulo “Deshecho”).
- Coloque una nueva pila 1,5 V ⎓ AAA en el compartimento para pilas de la parte inferior del ordenador 8. Respete la polaridad. Asegúrese de que el enchufe 10 esté correctamente insertado. Vuelva a colocar el ordenador 8 en la carcasa. Presione suavemente sobre el tope 11. Asegúrese de que el cable no se doble ni se enganche.

Limpieza y mantenimiento

- Para la limpieza y cuidado del producto, utilice un paño seco sin pelusas.
- Elimine la suciedad más resistente con un paño húmedo.
- No utilice productos de limpieza corrosivos bajo ningún concepto. Si lo hiciese, el material del producto podría dañarse.

Eliminación

El embalaje está compuesto por materiales no contaminantes que pueden ser eliminados en el centro de reciclaje local.

Puede averiguar las posibilidades de eliminación del producto estropeado en la administración de su comunidad o ciudad.

No elimine el producto estropeado con los desechos domésticos, sino hágalo de manera correcta. Proteja así el medio ambiente. Se puede informar en la oficina competente de su administración sobre los puestos de recogida y sus horarios de atención al público.

Las pilas defectuosas o usadas deben ser recicladas según lo indicado en la directiva 2006/66/EC. Para ello devuelva las pilas y/o el aparato en los puntos de recogida indicados.

Daño medioambiental debido a un reciclaje incorrecto de las pilas

Las pilas no deben eliminarse junto a los residuos domésticos. Las pilas pueden contener metales pesados tóxicos que debe tratarse conforme a la normativa aplicable a los residuos especiales. Los símbolo químicos de los metales pesados son: Cd = Cadmio, Hg = Mercurio, Pb = Plomo. Las pilas deben reciclarse en el punto de recolección específico para ello.

EMC CE

Denominación del producto:
Swing Stepper
Modelo N°: Z29550
Versión: 06/2010

Introduzione
Utilizzo secondo la destinazione d'uso ..... Pagina 16
Descrizione dei componenti ..... Pagina 16
Volume della fornitura ..... Pagina 16
Dati tecnici ..... Pagina 16

Avvertenze di sicurezza ..... Pagina 16
Importanti indicazioni relative alla salute ..... Pagina 17
Indicazioni di sicurezza relative alle batterie ..... Pagina 18

Montaggio ..... Pagina 18

Avvio ..... Pagina 19
Funzioni computer ..... Pagina 21
Accensione e spegnimento dell'apparecchio ..... Pagina 21
Scelta del dato di visualizzazione ..... Pagina 21
Scelta della modalità ..... Pagina 21
Impostazione degli scopi dell'allenamento ..... Pagina 22
Resettamento del display ..... Pagina 22
Sostituzione delle batterie ..... Pagina 22

Pulizia e manutenzione ..... Pagina 22

Smaltimento ..... Pagina 22

Swing Stepper

Introduzione

Familiarizzarsi con il prodotto prima di montarlo e metterlo in esercizio. A questo proposito leggere con attenzione le seguenti istruzioni di montaggio nonché le indicazioni relative alla sicurezza e alla salute. Utilizzare il prodotto solamente nel modo descritto e per gli esercizi indicati. Conservare le presenti istruzioni d'uso in buono stato. In caso di trasferimento del prodotto a terzi, consegnare anche tutta la documentazione.

Utilizzo secondo la destinazione d'uso

Lo Swing-Stepper è previsto quale attrezzo di allenamento in ambienti privati. Esso non è destinato all'installazione e al montaggio in studi terapeutici o professionali. Un altro utilizzo a quello prima descritto o una modifica del prodotto non è lecito e può causare lesioni e / o danni al prodotto stesso. Il produttore non risponde a danni causati da un utilizzo non determinato del prodotto. Il prodotto non è determinato per l'uso professionale.

Descrizione dei componenti

1 Pedana
2 Tubo posteriore del telaio
3 Piedino in plastica con superficie di appoggio
4 Asola (per nastro di trazione elastico)
5 Nastro di trazione elastico
6 Impugnatura per trazione
7 Vite di regolazione
8 Computer
9 Vite per lamiera
10 Spina
11 Nasello
12 Display del computer
13 Tasto MODE (modalità)
14 Moschettone

Volume della fornitura

Controllate il prodotto subito dopo averlo scartato e verificate che il volume della fornitura sia completo e le condizione del prodotto e di tutti gli altri pezzi siano impeccabili. Non montare il prodotto prima di assicurarsi che il volume di fornitura non sia completo.

1 swing stepper
1 computer
1 batteria da 1,5 V ⎓ (LR 03) di tipo AAA
2 piedini di plastica con superfici di appoggio
2 viti per lamiera
1 vite di regolazione
2 nastri di trazione elastici verdi
2 nastri di trazione elastici rossi
2 nastri di trazione elastici blu
1 cacciavite a taglio
1 istruzioni d'uso

Dati tecnici

Alimentazione di potenza:	1,5 V ⎓, batteria tipo AAA, LR 03
Dimensioni:	circa 52 x 24 x 52 cm (L x H x P)
Classe dell'apparecchio:	HC (per l'utilizzo in ambienti privati, precisione C) / non prevista per allenamento terapeutico
Peso:	9,2 kg
Carico massimo:	100 kg

Avvertenze di sicurezza

PRIMA DELL'USO LA PREGHIAMO DI LEGGERE LE ISTRUZIONI DI MONTAGGIO! LA PREGHIAMO DI CONSERVARE PER BENE LE ISTRUZIONI DI MONTAGGIO!

- **⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI VITA E DI INFORTUNI PER INFANTI E BAMBINI!** Non lasciare mai i bambini inosservati con il materiale d'imballaggio. Persiste pericolo di soffocamento. Tenere il prodotto lontano dalla portata dei bambini. Questo prodotto non è un giocattolo!

⚠ **ATTENZIONE!** Non lasciare bambini incustoditi! Il prodotto non deve essere utilizzato per arrampicarsi o per giocare!

⚠ ATTENZIONE! Le conseguenze possono essere un pericolo di morte per strangolamento, lesioni a persone e/o danni a cose.

- Questo apparecchio non è destinato ad essere utilizzato da persone (ivi inclusi bambini) con capacita fisiche, sensoriali o mentali limitate. Inoltre, l'apparecchio non può essere utilizzato da persone che non conoscono il suo funzionamento. In questo caso, una persona responsabile per la sicurezza deve supervisionare o dare indicazioni su come l'apparecchio debba essere utilizzato. I bambini devono essere sorvegliati al fine di impedire che essi giochino con l'apparecchio.
- Scegliere un punto di installazione che offra uno spazio sufficiente per montaggio ed allenamento. La superficie scelta deve essere delle dimensioni di almeno 2 x 2 m ed essere ben ventilata. Il terreno sottostante deve essere piano e diritto. Verificare che il prodotto abbia un appoggio sicuro.
- I cilindri idraulici possono manifestare perdite di olio. Porre l'apparecchio su una base piana e antisdrucciolevole per evitare che finiscano su di esso le impurità presenti nel terreno sottostante.

⚠ **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONE!** Assicurarsi che tutti i componenti siano intatti e montati correttamente. In caso di montaggio non corretto sussiste il pericolo di lesioni. Eventuali componenti danneggiati possono influire negativamente sulla sicurezza e sulla funzionalità del prodotto.

⚠ **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONE!** Non eseguire alcuna modifica dell'apparecchio durante l'allenamento.

⚠ **ATTENZIONE! PERICOLO DI BRUCIATURE!** Durante l'allenamento i cilindri idraulici diventano caldi. Non toccarli in nessun caso, neppure al termine dell'allenamento.

-

ATTENZIONE! Non sovraccaricare lo Swing-Stepper. Il peso corporeo dell'utilizzatore non deve superare i 100 kg. In caso contrario si possono provocare lesioni a persone e/o danni a cose.
- Non utilizzare lo Swing-Stepper a piedi nudi. Durante l'allenamento indossare scarpe sportive con una suola antisdrucciolo nonché vestiario che lascia traspirare aria.
- Non esporre lo Swing-Stepper ad alte temperature o a umidità. In caso contrario il prodotto potrebbe esserne danneggiato.
- Verificare con regolarità lo stato di tutti i componenti e dei collegamenti a vite. Se necessario, stringere viti che fossero allentate.
- Le riparazioni possono essere eseguite solamente da personale specializzato autorizzato a compiere tali interventi. Possono essere utilizzati solamente pezzi di ricambio originali.
- Non utilizzare alcun apparecchio difettoso fino a che non venga riparato.
- Conservare lo stepper in un luogo inaccessibile a terzi quando esso non viene utilizzato.
- Verificare con regolarità che la sede di tutti i collegamenti a vite sia ben fissa. Verificare ad intervalli regolari il posizionamento sicuro dei nastri di trazione elastici [5] ed assicurarsi che i cilindri idraulici non perdano olio. Non utilizzare lo swing stepper o i nastri di trazione elastici [5] qualora si constatino eventuali irregolarità.

Importanti indicazioni relative alla salute

⚠ **ATTENZIONE!** Prima di svolgere il primo allenamento svolgere un test di forma fisica. Prima di iniziare l'allenamento chiedere consiglio ad un medico. Presentare al medico le istruzioni d'uso di questo prodotto e farsi dare, se necessario, suggerimenti individuali relativi all'allenamento.

- Chiedere assolutamente consiglio ad un medico se l'utilizzatore soffre di disturbi al cuore, alla circolazione, all'equilibri nonché problemi orto-

pedici o disturbi alla respirazione / asma. Farsi inoltre consigliare da un medico se la persona che utilizza il prodotto è incinta, oppure se ingerisce medicinali che influenzano il battito cardiaco, la pressione sanguigna o il tasso di colesterolo.
- Non allenarsi se l'utilizzatore non si sente bene o se soffre di altre malattie.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Interrompere subito l'allenamento se si presentano i seguenti sintomi: Difficoltà di respirazione, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, stordimento, vertigini, dolori, nausea. Proseguire con l'allenamento solamente dopo un eventuale consulto con il medico.
- Non consumare tute le forze. Allenarsi all'inizio entro limiti di prestazione ben definito ed aumentare i carichi lentamente.
- Programmare fasi di riscaldamento prima dell'allenamento o fasi di riposo

Indicazioni di sicurezza relative alle batterie

⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI MORTE!
Le batterie non devono finire nelle mani dei bambini. Non lasciare le batterie in giro. Sussiste il pericolo che bambini o animali domestici le ingoino. Qualora le batterie venissero ingoiate, chiedere subito l'intervento di un medico.

- **PERICOLO DI ESPLOSIONE!** Non ricaricare mai batterie non ricaricabili, non cortocircuitarle e / o aprirle. Ciò potrebbe causarne il surriscaldamento, l'incendio o l'esplosione. Non gettare mai le batterie nel fuoco o in acqua. Le batterie potrebbero infatti esplodere.
- Rimuovere subito la batteria dall'apparecchio qualora si fosse esaurita. Sussiste un notevole pericolo di perdita!
- Controllare le batterie con regolaritá per verificare eventuali difetti di ermeticità.
- Batterie scariche o danneggiate possono causare corrosioni in caso di contatto con la pelle; in questo caso, indossare sempre guanti di protezione adatti!
- Rimuovere le batterie dall'apparecchio in caso di suo mancato utilizzo per lungo tempo.
- Inserendo la batteria fare attenzione a che ne sia rispettata la polarità! Questa viene mostrata nel vano portabatterie.
- Rimuovere subito dall'apparecchio la batteria usata. Batterie molto vecchie o usate possono presentare perdite. Il liquido chimico determina danni al prodotto.
- Le batterie non devono essere gettate nei rifiuti domestici!
- Ai sensi di legge ogni consumatore è tenuto a smaltire le batterie in modo corretto!
- Evitare il contatto con pelle, occhi e mucose. In caso di contatto con gli acidi contenuti nelle batterie, risciacquare abbondantemente l'area in questione con acqua e / o chiedere l'intervento di un medico!
- Utilizzare solamente batterie del tipo indicato (vedi il capitolo "Dati tecnici").

Montaggio

- Assicurarsi che il prodotto venga montato da persone competenti.

Lo Swing-Stepper viene in larga parte fornito già premontato. Le poche procedure di montaggio ancora necessario sono descritte di seguito. A tale scopo è necessario utilizzare il cacciavite a stella in dotazione.

Figura A:

□ Inserire i due piedini in plastica 3 nel tubo posteriore del telaio 2 in modo tale che le superfici di appoggio dei piedini in plastica 3 siano rivolti all'indietro.
Avvitare ciascuna per lamiera 9 in ogni foro preforato sul lato inferiore del tubo del telaio 2.

Figura B:

□ Ruotare la vite di regolazione 7 nel filetto nel telaio anteriore dello Swing-Stepper.
Nota: Operando sulla vite di regolazione 7 è possibile regolare il passo di sollevamento. La rotazione in senso orario ↻ determina la salita

delle pedane [1], mentre in caso di rotazione in senso contrario ↺ le pedane [1] scendono, circostanza che determina la riduzione del passo di sollevamento.

Figura C:

- Estrarre il computer [8] dall'alloggiamento verso l'alto. Inserire la batteria in dotazione nel vano portabatterie posto sul lato inferiore del computer [8]. Inserendo la batteria, fare attenzione a che sia rispettata la sua polarità. Assicurarsi che la spina [10] sia inserita correttamente. Reinserire il computer [8] nell'alloggiamento. Premere leggermente il nasello [11]. Fare attenzione a che il cavo non venga piegato o si incastri.

Figura D:

- Scegliere i nastri di trazione desiderati [5]. Nell'ambito di fornitura sono inclusi tre diversi spessori per carichi differenti. A tale proposito vedere anche la tabella nel capitolo "Avvio".
- Montare i nastri di trazione elastici [5]. Agganciare i due nastri di trazione elastici [5] nella rispettiva asola [4] per mezzo del moschettone [14]. Prima di ogni allenamento fare attenzione a che i nastri di trazione elastici [5] siano montati con sicurezza.

Lo Swing-Stepper è pronto per essere utilizzato.

⚠ **AVVERTIMENTO!** Le asole [4] non devono essere sottoposte a carico trasversale, giacché esse sono state progettate solamente per carichi di trazione. In caso contrario vi è il rischio di provocare lesioni a persone o danni allo Swing-Stepper.
Nota: Sganciare i nastri di trazione elastici [5] qualora non ve ne sia bisogno per l'allenamento. In questo modo si evita il rischio di inciampo. In seguito verificare se tutti i dadi e le viti sono state ben strette.

● Avvio

Con lo Swing-Stepper è possibile allenare pressoché tutto il corpo. Oltre al movimento verso l'alto e il basso, esso è anche laterale. In questo modo vengono particolarmente allenati i fianchi, il bacino e la pancia, nonché la muscolatura interna ed esterna della coscia, I nastri di trazione elastici [5] servono allo scopo di rafforzare anche la muscolatura del braccio superiore durante gli allenamenti.

Leggere con attenzione tutte le indicazioni relative alla sicurezza e alla salute.

Riscaldamento:
Per evitare il pericolo di lesioni, per ogni attività sportiva è necessario riscaldare ed allentare la muscolatura.

- Programmare 5 - 10 minuti circa per riscaldare la muscolatura prima dell'allenamento.
- Ad esempio camminare o corre sul posto e oscillare le braccia con movimenti circolari.

Avvio e conclusione dell'allenamento:

- Non porsi a tutti i costi l'obbiettivo di realizzare una particolare prestazione. All'inizio allenarsi in un ambito che non affatica l'utilizzatore in eccesso. Accrescere le prestazioni lentamente.
- Le persone non allenate inizino con 3 minuti al giorno. Nelle prime due settimane aumentare il tempo di allenamento al massimo ai 10 minuti. In seguito è possibile accrescere la durata dell'allenamento.
- Premere completamente un pedale verso il basso (fino a che esso non si trovi sul telaio di base), premendo con forza con il piede sulla pedana [1]. Salire ora con il piede corrispondente su questa pedana [1] ed in seguito porre l'altro piede sulla pedana [1] che si dirige verso l'alto.
- Eseguire i movimenti di allenamento come se si salissero le scale.
- Mantenere il respiro possibilmente tranquillo ed uniforme.

⚠ **ATTENZIONE!** Durante l'allenamento tenere sempre presente i segnali inviati dal corpo. Interrompere quindi subito l'allenamento qualora si provassero dolori o disturbi.

- Non interrompere l'allenamento all'improvviso. Rallentare la velocità dei passi in modo uniforme.
- Per scendere premere una pedana [1] verso il basso e mettere a terra il piede dall'altra peda-

na 1, quella posta diagonalmente verso l'alto. In seguito scendere anche dall'altra pedana 1.
Nota: L'apparecchio dipende dalla velocità e dal movimento del passo. Il consumo di forze si accresce con la velocità del passo.

Esercizio senza nastri elastici 5, per polpacci, coscia e bacino, figura F:

- Eseguire movimenti di corsa e di salita di scale a velocità uniforme.
- Svolgendo tale esercizio, muovere le braccia con naturalezza in avanti e indietro. Durante l'allenamento porre le braccia a poco a poco sempre più in alto.

Esercizi n° 1 - 4 con nastri di trazione elastici 5:

⚠ **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!**
Non estendere i nastri di trazione elastici 5 oltre la loro lunghezza massima. Le lunghezze massime dei nastri elastici 5 sono indicate nella tabella seguente. In caso di mancata osservanza di questo suggerimento si potrebbero provocare lesioni e/o il prodotto potrebbe subire danni.

⚠ **ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONE!**
Non avvolgere i nastri di trazione elastici 5 attorno alle articolazioni della mano. Utilizzare sempre le impugnature di trazione 6.

⚠ **ATTENZIONE!** Mantenere orizzontali le impugnature di trazione 6 quando i nastri di trazione elastica 5 vengono tirati.

Quanto più a lungo i nastri di trazione elastici 5 vengono tirati, tanto maggiore è lo sforzo nonché il dispendio di energie. Per ogni esercizio descritto suggeriamo tre serie di esercizi ripetuti dalle sei alle dodici volte. Dopo l'allenamento tendere la muscolatura.

Nastro di trazione elastico verde 5

Lunghezza espressa in cm	Dispendio di energie espresso in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 17 ± 10 N
140	ca. 24 ± 10 N
160	ca. 43 ± 10 N
185	ca. 80 ± 10 N

Nastro di trazione elastico blu 5

Lunghezza espressa in cm	Dispendio di energie espresso in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 30 ± 10 N
140	ca. 41 ± 10 N
160	ca. 50 ± 10 N
185	ca. 65 ± 10 N

Nastro di trazione elastico rosso 5

Lunghezza espressa in cm	Dispendio di energie espresso in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 50 ± 10 N
140	ca. 70 ± 10 N
160	ca. 79 ± 10 N
185	ca. 118 ± 10 N

Esercizio n° 1 per braccia, spalle, gambe e bacino, figura G:

- Premere il pedale destro verso il basso e sollevare il braccio sinistro in modo leggermente angolato, all'incirca fino all'altezza della spalla, davanti al corpo.
- In seguito abbassare il braccio sinistro, sollevare il braccio destro e premere il pedale sinistro in modo corrispondente.
- Ripetere alternativamente i due step di allenamento descritti.

Esercizio n° 2 per spalle e braccia, figura H:
- In questo esercizio non compiere passi, ma mantenere i pedali alla medesima altezza.
- Mantenere anzitutto le mani all'altezza dei fianchi.
- Tirare l'impugnatura per trazione 6 destra in direzione del movimento. Il dorso della mano è rivolto verso il basso. Contemporaneamente abbassare l'impugnatura per trazione 6 sinistra.
- Ripetere alternativamente gli step di allenamento descritti.

Esercizio n° 3 per coscia, braccia, gambe e bacino, figura I:
- Mantenere i nastri di trazione elastici 5 come mostrato nella figura – i palmi delle mani sono rivolti verso l'alto.
- Premere con forza il gomito contro il corpo.
- Abbassare il pedale sinistro e tirare l'impugnatura per trazione 6 sinistra verso l'alto.
- In seguito abbassare il pedale destro e l'impugnatura per trazione 6 sinistra e facendo questo tirare l'impugnatura di trazione 6 destra verso l'alto.
- Ripetere alternativamente gli step di allenamento descritti.

Esercizio n° 4 per schiena, braccia, petto, gambe e bacino, figura K:
- Eseguire movimenti di corsa e di salita di scale a velocità uniforme.
- Nel frattempo sollevare le braccia fino all'altezza della spalla.
- In seguito abbassare nuovamente le braccia.
- Ripetere alternativamente gli step di allenamento descritti.

Funzioni computer

E' possibile utilizzare lo Swing-Stepper anche senza che il computer 8 sia inserito. Attraverso il display 12 - vedere anche la figura 7 - tuttavia il computer fornisce all'utilizzatore informazioni utili sullo svolgimento dell'allenamento in corso e su come migliorare l'allenamento stesso.

Lo Swing-Stepper corrisponde alla classe di precisione C. Ciò significa che non vi è alcuna pretesa di esattezza dei dati visualizzati nel computer.

Accensione e spegnimento dell'apparecchio

Il computer 8 si accende automaticamente non appena si inizia l'allenamento ovvero quando si azionano i pedali. I valori presenti nel display 12 diventano visibili. Qualora l'apparecchio non venisse azionato per circa 4 minuti, il computer 8 si spegne automaticamente.

Scelta del dato di visualizzazione

Durante l'allenamento il display 12 mostra nella prima riga
- »STOP«, non appena l'allenamento è stato interrotto
- Il numero dei passi per minuto (calcolo previsionale)

Scelta della modalità

Nella seconda riga il display 12 visualizza diversi dati di allenamento (modalità). Premere brevemente il tasto MODE 13 per commutare da una modalità all'altra.

1. »TMR« (si illumina): Tempo di allenamento svolto fino a quel momento, da 0:00 fino a 99:59
2. »REPS«: Numero di passi dell'attuale sessione di allenamento, da 0 a 9999
3. »CAL«: le calorie consumate [1]), da 0 a 9999
4. »TTR«: Numero degli step di allenamento dall'inserimento della batteria, da 0 a 9999

Qualora si desiderassero vedere i dati di allenamento uno dopo l'altro, premere il tasto MODE 13 diverse volte fino a che non appare il campo »TMR«. La visualizzazione 12 cambia automaticamente ogni 5 secondi di modalità in modalità.

1) Il calcolo si fonda su valori standard programmati precedentemente, che sono da intendersi esclusivamente quali valori indicativi. Il consumo di calorie sulla base dell'utilizzo di nastri di trazione non viene considerato.

Impostazione degli scopi dell'allenamento

E' possibile impostare uno o più scopi:
- Durata dell'allenamento (TMR)
- Numero dei passi (REPS)
- Consumo di calorie (CAL).

1. Premere e mantenere premuto il tasto MODE 13 fino a che non appare la seconda riga sul display 12 »0:00 (TMR)« ed il primo 0 lampeggia (circa 4 secondi).
2. Per impostare una durata di allenamento, premere il tasto MODE 13 tante volte fino a che il display 12 non visualizzi il valore desiderato.
3. Attendere alcuni secondi fino a che il display 12 non visualizza la modalità successiva (REPS) Premere il tasto MODE 13 per impostare il numero dei passi a dieci a dieci.
4. Nella modalità successiva (CAL) può essere impostato il consumo di calorie desiderato in passi a dieci a dieci.
5. Iniziare l'allenamento. Il computer conta i valori preimpostati 8 in diminuzione fino a zero e visualizza questo processo sul display 12.
6. Quando il tempo impostato è stato raggiunto, il computer 8 cessa di contare per altri 10 secondi. In seguito il computer 8 inizia a zero.

Resettamento del display

Prima dell'inizio del primo allenamento il display 12 si trova a zero. In occasione di tutte le sessioni di allenamento successivo il computer 8 riavvia il conteggio dal punto in cui era stato terminato l'allenamento precedente.
E' possibile resettare il display premendo e mantenendo premuto il tasto MODE 13 fino a quando tutti i simboli sono visibili contemporaneamente. Il numero complessivo degli step di allenamento (TTR) può essere resettato rimuovendo la batteria.

Sostituzione delle batterie

- Prima di cambiare le batterie assicurarsi che il display 12 sia spento.
- Sfilare il computer 8 dall'alloggiamento verso l'alto.
- Rimuovere la batteria esaurita e smaltirla in modo rispettoso dell'ambiente (vedere capitolo "Smaltimento").
- Inserire una nuova batteria 1,5 V ⎓ AAA nel vano portabatterie posto sul lato inferiore del computer 8. Assicurarsi che la polarità sia corretta. Assicurarsi che la spina 10 sia inserita correttamente. Reinserire il computer 8 nell'alloggiamento. Premere leggermente il nasello 11. Fare attenzione a che il cavo non venga piegato o si incastri.

Pulizia e manutenzione

- Per la pulizia e la manutenzione utilizzare solamente un panno asciutto e senza peli.
- Rimuovere le tracce di sporcizia più resistenti per mezzo di un panno umido.
- Non utilizzare mai detergenti corrosivi. In caso contrario il materiale del prodotto potrebbe esserne danneggiato.

Smaltimento

La confezione è prodotta in materiale riciclabile e biodegradabile, smaltibile nei luoghi di raccolta differenziati.

Potete informarvi sulle possibilità di smaltimento del prodotto consumato dall'amministrazione comunale e cittadina.

Per la salvaguardia della tutela ambientale, quando il vostro prodotto non funziona più, non gettatelo nei rifiuti domestici bensì nei luoghi adatti di raccolta. Potete informarvi sui luoghi di raccolta e i loro orari di apertura dall'amministrazione competente.

Batterie difettose o usate devono essere riciclate ai sensi della Direttiva 2006/66/EC. Smaltire le batterie e/o l'apparecchio presso i punti di raccolta indicati.

Vi possono essere conseguenze negative per l'ambiente a seguito di uno smaltimento non corretto delle batterie!

Le batterie non devono essere smaltite nella spazzatura domestica. Esse possono contenere metalli pesanti velenosi e devono essere trattate quali rifiuti speciali. I simboli chimici dei metalli pesanti sono i seguenti: Cd = Cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo. Consegnare quindi le batterie usate ad un punto di raccolta comunale.

EMC CE

Definizione del prodotto:
Swing Stepper
N°. modello: Z29550
Versione: 06/2010

Introdução
Utilização correcta....Página 25
Descrição das peças....Página 25
Material fornecido....Página 25
Dados técnicos....Página 25

Indicações de segurança....Página 25
Indicações de saúde importantes....Página 26
Indicações de segurança relativas às pilhas....Página 27

Montagem....Página 27

Colocação em funcionamento....Página 28
Funções do computador....Página 30
Ligar e desligar o aparelho....Página 30
Seleccionar a indicação do visor....Página 30
Seleccionar modo....Página 30
Definir objectivos de treino....Página 30
Repor a indicação do visor....Página 30
Substituir a pilha....Página 31

Limpeza e conservação....Página 31

Eliminação....Página 31

Swing Stepper

Introdução

Antes da montagem e colocação em funcionamento, familiarize-se com o produto. Para isso leia atentamente as seguintes instruções de montagem e indicações de segurança e saúde. Utilize o produto da forma descrita e para os exercícios de treino indicados. Guarde este manual. Se entregar o produto a terceiros, entregue também todos os documentos relativos ao mesmo.

Utilização correcta

O Swing-Stepper é um aparelho de treino previsto para a utilização doméstica privada. Não está autorizado para a instalação e aplicação no âmbito terapêutico ou profissional. Não é permitida nenhuma outra utilização que não a anteriormente descrita ou qualquer alteração, podendo isso originar ferimentos e / ou danos no artigo. O fabricante não assume nenhuma responsabilidade pelos danos resultantes de uma utilização inadequada. Este artigo não é indicado para uma utilização comercial.

Descrição das peças

1 Plataformas para os pés
2 Tubo de armação traseiro
3 Base em plástico com superfície de apoio
4 Gancho (para o elástico de tracção)
5 Elástico de tracção
6 Pega
7 Parafuso de ajuste
8 Computador
9 Parafuso de chapa
10 Ficha
11 Saliência
12 Visor do computador
13 Botão MODE
14 Mosquetão

Material fornecido

Verifique o material fornecido ao desembalá-lo, para averiguar se este se encontra completo e se o artigo e todas as peças se encontram em bom estado. Nunca monte o artigo se o material fornecido não estiver completo.

1 Swing Stepper
1 Computador
1 Pilha 1,5 V ⎓ AAA, (LR 03)
2 Bases de plástico com superfícies de apoio
2 Parafusos de chapa
1 Parafuso de ajuste
2 Elásticos de tracção, verde
2 Elásticos de tracção, vermelho
2 Elásticos de tracção, azul
1 Chave de parafusos em cruz
1 Manual de instruções

Dados técnicos

Alimentação de energia:	1,5 V ⎓ tipo de pilhas AAA, LR 03
Dimensões:	aprox. 52 x 24 x 52 cm (L x A x P)
Classe do aparelho:	HC (para utilização no âmbito doméstico, precisão C) / não se destina ao treino terapêutico
Peso:	9,2 kg
Capacidade máxima de carga:	100 kg

Indicações de segurança

ANTES DE UTILIZAR O PRODUTO LEIA O MANUAL DE MONTAGEM! GUARDE-O CUIDADOSAMENTE!

- **⚠ AVISO! PERIGO DE VIDA E DE ACIDENTE PARA BEBÉS E CRIANÇAS!** Nunca deixe crianças com o material da embalagem sem a devida vigilância. Existe o perigo de asfixia. Mantenha

as crianças afastadas deste artigo. Este produto não é um brinquedo!

⚠ **CUIDADO!** Não deixe as crianças sem vigilância! O produto não é um brinquedo, nem é adequado para trepar!

⚠ **AVISO!** Perigo de morte por estrangulamento, possibilidade de ferimentos e/ou danos materiais.

- Este aparelho não deve ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com limitações físicas, sensoriais ou mentais ou pessoas sem experiência e/ou conhecimento, a não ser que estas sejam vigiadas por alguém responsável pela sua segurança ou recebam instruções desta pessoa acerca do funcionamento do aparelho. As crianças devem ser vigiadas para assegurar que não brincam com o aparelho.
- Para a instalação, escolha um local com espaço suficiente para a montagem e o treino. A superfície escolhida deve ter um tamanho mínimo de 2 x 2 m e possuir boa ventilação. A base deve ser plana e estável. Verifique o posicionamento seguro.
- Dos cilindros hidráulicos pode sair óleo. Coloque o aparelho sobre uma superfície plana e antiderrapante, de forma a evitar danos da base.

⚠ **CUIDADO! PERIGO DE FERIMENTOS!** Certifique-se de que nenhuma peça está danificada e que todas as peças estão montadas correctamente. Uma montagem indevida representa perigo de ferimentos. As peças danificadas podem afectar a segurança e o funcionamento.

⚠ **CUIDADO! PERIGO DE FERIMENTOS!** Não efectue quaisquer alterações ao aparelho durante o treino.

⚠ **CUDIADO! PERIGO DE QUEIMADURAS!** Os cilindros hidráulicos ficam quentes durante o treino. Não toque nunca nestes, nem mesmo após o treino.

-

CUIDADO! Não sobrecarregue o Swing-Stepper. O peso corporal do utilizador não pode ultrapassar os 100 kg. Caso contrário podem ocorrer ferimentos e/ou danos materiais.
- Não utilize o Swing-Stepper descalço. Durante o treino utilize sapatilhas com sola antiderrapante e roupa confortável e permeável.
- Não exponha o Swing-Stepper a temperaturas extremas ou à humidade. Caso contrário, o produto pode ficar danificado.
- Verifique regularmente o estado de todas as peças e uniões roscadas. Se necessário, aperte parafusos soltos.
- As reparações só podem ser efectuadas por técnicos autorizados. Só podem ser utilizadas peças de substituição originais.
- Não utilize um aparelho danificado até à sua reparação.
- Guarde o stepper fora do alcance de terceiros quando não estiver a ser utilizado.
- Verifique regularmente a fixação de todas as uniões roscadas. Verifique a fixação dos elásticos de tracção [5] em intervalos regulares, e certifique-se de que os amortecedores hidráulicos não apresentam fugas de óleo. Não utilize o Swing-Stepper nem os elásticos de tracção [5] se detectar quaisquer irregularidades.

Indicações de saúde importantes

⚠ **CUIDADO!** Antes do primeiro treino, realize um check-up geral de fitness. Aconselhe-se junto de um médico antes de iniciar o treino. Apresente o manual de instruções deste produto e, se necessário, deixe que o médico elabore sugestões de treino personalizadas ao seu caso.

- Em caso de queixas a nível do coração, circulação sanguínea, equilíbrio, problemas ortopédicos ou dificuldades respiratórias/asma, consulte um médico. Além disso, procure aconselhamento médico caso esteja grávida ou esteja a tomar medicamentos que influenciem pulsação, pressão sanguínea ou os níveis de colesterol.
- Não treine caso não se esteja a sentir bem ou sofra de qualquer outra doença.
- Não treine imediatamente após as refeições.
- Interrompa imediatamente o treino caso ocorram os seguintes sintomas: dificuldades respiratórias, batimento cardíaco irregular, dispneia extrema, torpor, tonturas, dores, náuseas. Continue o treino apenas após consultar um médico.

- Não treine até a um estado de exaustão. Comece sempre por um nível de treino que não o faça esforçar-se excessivamente e aumente o esforço lentamente.
- Planeie fases de aquecimento e de descanso.

Indicações de segurança relativas às pilhas

AVISO! PERIGO DE MORTE! As pilhas não devem ser manuseadas por crianças. Não deixe as pilhas ao alcance e sem vigilância. As crianças ou animais podem engoli-las. Se tal acontecer, consulte imediatamente um médico.

- **PERIGO DE EXPLOSÃO!** Nunca recarregue pilhas não recarregáveis, não provoque curto-circuito nem as abra. Tal pode provocar sobreaquecimento, perigo de incêndio ou de explosão. Nunca atire as pilhas para o fogo ou para a água. Estas podem explodir.
- Remova imediatamente as pilhas gastas do aparelho. Existe um elevado risco de derrame!
- Verifique a bateria com regularidade quanto a fugas.
- As pilhas danificadas ou com derrame de ácido podem provocar queimaduras ao entrarem em contacto com a pele; pelo que neste caso deverá utilizar sempre luvas de protecção adequadas!
- Caso o aparelho não seja utilizado durante um longo período de tempo, retire as pilhas.
- Ao colocar as pilhas, tenha em atenção a polaridade correcta! Esta é indicada no compartimento das pilhas.
- Retire uma pilha usada do aparelho. Pilhas muito velhas ou usadas podem verter líquido. O líquido químico causa danos no produto.
- As pilhas não devem ser depositadas no lixo doméstico!
- Cada consumidor é obrigado legalmente a eliminar as pilhas devidamente!
- Evite o contacto com a pele, olhos e mucosas. No caso de contacto com o ácido da pilha, lave abundantemente a zona afectada com água e/ou consulte um médico!
- Utilize apenas pilhas do tipo indicado (ver "Dados Técnicos").

Montagem

- Certifique-se de que o produto só e montado por pessoas competentes O Swing-Stepper é fornecido em grande medida pré-montado. Os poucos passos de montagem ainda necessários são, de seguida, descritos. Para os realizar necessita da chave de parafusos em cruz fornecida.

Figura A:

- Insira as bases de plástico 3 no tubo de armação traseiro 2, de forma a que as superfícies de apoio das bases de plástico 3 fiquem viradas para trás. Aperte o parafuso de chapa 9 no orifício préperfurado na parte inferior do tubo de armação 2.

Figura B:

- Rode o parafuso de ajuste 7 na rosca na estrutura dianteira do Swing-Stepper.
  Nota: Com o parafuso de ajuste 7 pode ajustar a altura de subida. A rotação no sentido dos ponteiros do relógio ↻ eleva as plataformas para os pés 1, rodando no sentido contrário ↺ as plataformas para os pés 1 são baixadas e, desta forma, a altura de elevação é reduzida.

Figura C:

- Retire o computador 8 da estrutura do aparelho, puxando-o para cima. Insira a pilha incluída no material fornecido no compartimento das pilhas na parte inferior do computador 8. Tenha em atenção a polaridade correcta. Certifique-se de que a ficha 10 está correctamente inserida. Volte a inserir o computador 8 na estrutura do aparelho. Ao fazê-lo, prima ligeiramente a saliência 11. Certifique-se de que o cabo não fique dobrado ou entalado.

Figura D:

- Escolha os elásticos de tracção 5 desejados. Fazem parte do material fornecido três espes-

suras diferentes para diferentes níveis de carga. Para tal veja também "Colocação em funcionamento".

- Monte agora os elásticos de tracção [5]. Engate cada um dos dois elásticos de tracção [5] com os mosquetões [14] nos respectivos olhais [4]. Certifique-se, antes de cada treino, que os elásticos de tracção [5] estão montados de forma segura.

O Swing-Stepper está operacional.

⚠ **ATENÇÃO!** Os ganchos [4] não podem ser transversalmente sobrecarregados, pois estes foram concebidos exclusivamente para esforços de tracção ascendentes. Caso contrário, existe perigo de ferimentos ou de danificação do Swing-Stepper.
Nota: Desengate os elásticos de tracção [5] quando já não necessitar deles para o treino. Assim evita o perigo de tropeçar.
Para terminar, verifique se todas as porcas e parafusos estão apertados de forma segura.

● Colocação em funcionamento

Com o Swing-Stepper pode exercitar praticamente todo o corpo. Para além de para cima e para baixo, a sequência de movimentos e também para o lado. Desta forma, exercitam-se em particular as ancas, glúteos e barriga, bem como a musculatura interna e externa das coxas. Os elásticos de tracção [5] destinam-se ao fortalecimento adicional da musculatura dos braços durante o exercício.

Leia atentamente as indicações de segurança e de saúde.

Aquecimento:
Para evitar o perigo de ferimentos, antes de actividades desportivas deve aquecer e relaxar os músculos.

- Reserve cerca de 5 a 10 minutos antes do seu treino para aquecer os músculos.
- Ande ou corra sem sair do sítio, por exemplo, e rode os braços em movimentos circulares.

Treinar / subir e descer:

- Não exija de mais a si próprio. Comece sempre por um nível que não o faça esforçar-se excessivamente. Aumente o esforço lentamente.
- Comece como principiante com 3 minutos por dia. Aumente o tempo de treino nas primeiras 2 semanas até um máximo de 10 minutos. Depois disso, pode aumentar a carga de esforço.
- Pressione um pedal totalmente para baixo (até que ele encoste à estrutura base), fazendo pressão com o pé sobre a plataforma [1]. Suba agora com o respectivo pé para esta plataforma dos pés [1] e coloque o outro pé sobre a plataforma para os pés [1] que se encontra em cima.
- Execute os movimentos de treino como se subisse uma escada.
- Mantenha a respiração, tanto quanto possível, tranquila e regular.
- ⚠ **ATENÇÃO!** Tenha atenção aos sinais do seu corpo durante o exercício. Interrompa ou termine de imediato o treino de sentir dores ou qualquer tipo de mal-estar físico.
- Não termine o treino abruptamente. Reduza a velocidade do aparelho de modo uniforme.
- Para sair, pressione uma plataforma para os pés [1] totalmente para baixo e comece por retirar o pé da outra plataforma para os pés [1] que se encontra em cima. De seguida, saia da outra plataforma para os pés [1].
  Nota: o aparelho depende da velocidade e do movimento dos passos. O esforço é maior à medida que a velocidade dos passos aumenta.

Exercício sem elásticos de tracção [5], para a barriga das pernas, coxas e glúteos, Figura F:

- Execute os movimentos de corrida ou subida de escadas a uma velocidade uniforme.
- Ao fazê-lo, movimente os braços com naturalidade para a frente e para trás. Durante o exercício, vá elevando sempre gradualmente a posição dos braços.

Exercícios n.° 1 a 4 com elásticos de tracção [5]:
⚠ **CUIDADO! PERIGO DE FERIMENTOS!**
Não estique os elásticos de tracção [5] mais do

que o seu comprimento máximo. Os comprimentos máximos dos elásticos de tracção [5] estão indicados na seguinte tabela. Em caso de inobservância poderão ocorrer ferimentos e/ou danos no produto.
⚠ **CUIDADO! PERIGO DE FERIMENTOS!** Não enrole os elásticos de tracção [5] em torno dos pulsos. Utilize sempre as pegas [6].
⚠ **ATENÇÃO!** Mantenha as pegas [6] na horizontal ao puxar os elásticos de tracção [5].

Quanto mais puxar os elásticos de tracção [5], maior é o esforço ou a força exercida. Recomendamos para cada exercício descrito 3 séries, cada uma com 6 a 12 repetições. Faça alongamentos dos músculos após o exercício.

Elástico de tracção verde [5]

Comprimento em cm	Força exercida em N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 17 ± 10 N
140	ca. 24 ± 10 N
160	ca. 43 ± 10 N
185	ca. 80 ± 10 N

Elástico de tracção azul [5]

Comprimento em cm	Força exercida em N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 30 ± 10 N
140	ca. 41 ± 10 N
160	ca. 50 ± 10 N
185	ca. 65 ± 10 N

Elástico de tracção vermelho [5]

Comprimento em cm	Força exercida em N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 50 ± 10 N
140	ca. 70 ± 10 N
160	ca. 79 ± 10 N
185	ca. 118 ± 10 N

Exercício n.° 1, para braços, ombros, pernas e glúteos, Figura G:
- Pressione o pedal direito para baixo e eleve o braço esquerdo à frente do corpo ligeiramente flectido aproximadamente até à altura do ombro.
- Baixe, de seguida, o braço esquerdo, eleve o braço direito e pressione igualmente o pedal esquerdo para baixo.
- Repita os dois passos alternadamente.

Exercício n.° 2, para ombros e braços, Figura H:
- Neste exercício não mover as plataformas, mas manter os pedais à mesma altura.
- Comece por manter as mãos à altura das ancas.
- Puxe a pega [6] direita em direcção ao queixo. As costas da mão devem ficar viradas para baixo. Ao mesmo tempo, desça a pega [6] esquerda.
- Repita estes passos alternadamente.

Exercício n.° 3, para coxas, braços, pernas e glúteos, Figura I:
- Mantenha os elásticos de tracção [5] como indicado – as palmas das mãos devem ficar viradas para cima.
- Pressione bem o cotovelo contra o corpo.
- Desça o pedal esquerdo e puxe a pega [6] esquerda para cima.
- Desça, de seguida, o pedal direito e a pega [6] esquerda e, ao fazê-lo, puxe a pega [6] direita para cima.
- Repita a sequência alternadamente.

Exercício n.° 4, para costas, ombros, peitorais, pernas e glúteos, Figura K:
- Execute os movimentos de corrida ou subida de escadas a uma velocidade uniforme.
- Enquanto isto, mantenha os braços à altura dos ombros.
- De seguida, desça novamente os braços.
- Repita a sequência alternadamente.

Funções do computador

Pode também utilizar o Swing-Stepper sem o computador 8 estar ligado. Contudo, através do visor 12, ver também a figura E, o computador dá-lhe informações úteis sobre o decurso de treino até ao momento e sobre como pode melhorar o seu treino. O Swing-Stepper corresponde à classe de precisão C. Isto significa que não se pode exigir precisão das indicações no computador.

Ligar e desligar o aparelho

O computador 8 liga automaticamente assim que começar o exercício ou accionar os pedais. Os valores no visor 12 ficam visíveis. Se não accionar o aparelho durante aprox. 4 minutos, o computador 8 desliga automaticamente.

Seleccionar a indicação do visor

Durante o exercício, o visor 12 apresenta na primeira linha

- »STOP«, assim que interromper o treino
- o número de passos por minuto (cálculo aproximado)

Seleccionar modo

Na segunda linha, o visor 12 apresenta diversos dados de treino (modos). Prima por breves instantes o botão MODE 13 para mudar de um modo para o seguinte.

1. »TMR« (acende): tempo de treino actual, 0:00 a 99:59
2. »REPS«: número de paços da unidade de treino actual, 0 a 9999
3. »CAL«: as calorias dispendidas[1]), 0 a 9999
4. »TTR«: número de passos de treino desde a colocação da pilha, 0 a 9999

Se pretender ver todos os dados de treino sequencialmente, prima o botão MODE 13 as vezes necessárias até que o campo »TMR« fique intermitente. O visor 12 muda automaticamente de modo de 5 em 5 segundos.

1) O cálculo baseia-se em valores padrão predefinidos, que só podem ser entendidos como valores de referência. O dispêndio de calorias pela utilização dos elásticos de tracção não é considerado.

Definir objectivos de treino

Pode definir um ou vários objectivos:

- Duração do treino (TMR)
- Número de passos (REPS)
- Dispêndio de calorias (CAL)

1. Mantenha o botão MODE- 13 premido até que na segunda linha do visor 12 apareça »0:00 (TMR)« e o primeiro 0 fique intermitente (aprox. 4 seg.).
2. Para definir a duração do treino, premir o botão MODE 13 as vezes necessárias até que o visor 12 apresente a duração desejada em minutos.
3. Aguarde alguns segundos até que o visor 12 apresente o modo seguinte (REPS). Premir o botão MODE 13 para ajustar o número de passos em intervalos de 10.
4. No modo seguinte (CAL), pode ajustar o dispêndio de calores desejado em intervalos de 10.
5. Comece o treino. O computador 8 faz a contagem decrescente até zero dos valores predefinidos e apresenta-a no visor 12.
6. Quando o objectivo definido é alcançado, o computador 8 deixa de contar durante aprox. 10 segundos. De seguida, o computador 8 começa em zero.

Repor a indicação do visor

O visor 12 está agora, antes do seu primeiro treino, a zero. Em todas as unidades de treino seguintes, o computador 8 prossegue com a contagem no ponto em que esta foi interrompida no treino anterior. Pode repor a indicação do visor mantendo o botão

MODE 13 premido até que seja possível ver todos os símbolos em simultâneo. O número total de passos de treino (TTR) pode ser reposto retirando a pilha.

Substituir a pilha

- Certifique-se de que o visor 12 está desligado antes de substituir a pilha.
- Retire o computador 8 da estrutura do aparelho, puxando-o para cima.
- Retire a pilha gasta e elimine-a de forma ecológica (ver capítulo "Eliminação").
- Insira uma pilha 1,5 V ⎓ AAA nova no compartimento das pilhas na parte inferior do computador 8. Tenha em atenção a polaridade correcta. Certifique-se de que a ficha 10 está correctamente encaixada. Volte a inserir o computador 8 na estrutura do aparelho. Ao fazê-lo, prima ligeiramente a saliência 11. Certifique-se de que o cabo não fica dobrado ou entalado.

Limpeza e conservação

- Para limpar, utilize apenas um pano seco e sem fios.
- Remova a sujidade maior com um pano húmido.
- Nunca utilize detergentes corrosivos. Caso contrário, o material do produto pode ser danificado.

Eliminação

A embalagem é feita de materiais não poluentes que podem ser eliminados nos contentores de reciclagem locais.

As possibilidades de reciclagem dos artigos utilizados poderão ser averiguadas no seu Município ou Câmara Municipal.

No interesse da protecção do ambiente, não deite fora este produto juntamente com o lixo doméstico; entregue-o num ponto de recolha adequado. Pode informar-se no seu município sobre os locais de recolha adequados e o seu período de funcionamento.

As pilhas avariadas ou gastas têm de ser recicladas de acordo com a directiva 2006/66/EC. Entregue as pilhas e/ou o aparelho nos locais específicos destinados à sua recolha.

Danos ambientais devido à eliminação incorrecta das pilhas!

As pilhas não podem ser eliminadas no lixo doméstico. Podem conter metais pesados tóxicos e são consideradas resíduos perigosos. Os símbolos químicos dos metais pesados são os seguintes:
Cd = cádmio, Hg = mercúrio, Pb = chumbo. Como tal, deposite as pilhas utilizadas num ponto de recolha adequado do seu município.

EMC CE

Designação do produto:
Swing Stepper
Modelo nr.°: Z29550
Versão: 06/2010

Introduction
Intended use ..... Page 33
Description of parts ..... Page 33
Scope of Delivery ..... Page 33
Technical data ..... Page 33

Safety instructions ..... Page 33
Important health care advice ..... Page 34
Battery Safety Instructions ..... Page 35

Assembly ..... Page 35

Getting started ..... Page 36
Computer functions ..... Page 37
Switching the machine on and off ..... Page 37
Choosing the display ..... Page 38
Choosing the mode ..... Page 38
Specifying exercise objectives ..... Page 38
Resetting the display ..... Page 38
Replacing the batteries ..... Page 38

Cleaning and care ..... Page 39

Disposal ..... Page 39

Side Swing Stepper

Introduction

You should familiarise yourself with the product before assembling and operating it. To do so, please read the following assembly instructions and the health and safety instructions through carefully. Use the product only as described and for the training exercises described. Keep these instructions in a safe place. When passing this product on to third parties, you should also pass on all documents relating to it.

Intended use

The swing stepper is intended to be a exercise gadget for use in private households. It is not approved for installation and use in therapeutic or professional gyms. Any use of the product other than that described above or any alteration to the product is not allowed and can lead to injuries and / or damage to the product. The manufacturer does not assume any liability for damage arising from improper use. The product is not designed for commercial use.

Description of parts

1 Platform
2 Frame pipe back
3 Plastic foot with supporting surface
4 Eyelet (for elastic cords)
5 Elastic cords
6 Cord handle
7 Adjusting screw
8 Computer
9 Self-tapping screw
10 Plug
11 Projection
12 Computer display
13 MODE button
14 Snap hook

Scope of Delivery

Please check the supplied items immediately after you have unpacked them to ensure that they are complete and that the product and all of its parts are in perfect condition. You should not assemble the product if there are any items missing.

1 side swing stepper
1 computer
1 battery 1.5 V ⎓, AAA, (LR 03)
2 plastic feet with supporting surfaces
2 sheet metal screws
1 adjustment screw
2 elastic cords, green
2 elastic cords, red
2 elastic cords, blue
1 Philips screwdriver
1 directions for use

Technical data

Energy supply:	1.5 V ⎓ AAA battery, LR 03
Dimensions:	approx. 52 x 24 x 52 cm (w x h x d)
Equipment class:	HC (for use in private households, accuracy class C) / not designed for therapeutic training
Weight:	9.2 kg
Maximum load capacity:	100 kg

Safety instructions

PLEASE READ THE ASSEMBLY INSTRUCTIONS BEFORE USING THE PRODUCT! PLEASE KEEP THE ASSEMBLY INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE!

-

  ⚠ WARNING! DANGER TO LIFE AND DANGER OF ACCIDENTS FOR INFANTS AND CHILDREN! Never leave children alone and unsupervised with the packaging material. Danger of suffocation. Always keep children away from the product. This product is not a toy!

⚠ **CAUTION!** Do not leave children alone and unsupervised! The product is not a climbing frame or toy!

⚠ **WARNING!** Danger to life by strangulation, injuries and / or damage to property may result.

- Children or persons who lack the knowledge or experience to use the device or whose physical, sensory or intellectual capacities are limited must never be allowed to use the device without supervision or instruction by a person responsible for their safety. Children must never be allowed to play with the device.
- When setting the device up, choose a place that offers enough space for assembly and training. The area chosen should be at least 2 x 2 metres in size and well ventilated. The subsurface must be level and straight. Check that the product has a secure footing.
- Oil might leak out of the hydraulic cylinders. Place the device on a level, non-slip base in order to avoid soiling or marking the subsurface.

⚠ **CAUTION! RISK OF INJURY!** Make sure that all parts are undamaged and correctly assembled. Improper assembly may result in injury. Damaged parts could adversely affect safety and function.

⚠ **CAUTION! RISK OF INJURY!** Never undertake any changes to the device while exercising.

⚠ **CAUTION! RISK OF BURNS!** The hydraulic cylinders become hot when exercising. On no account should you touch them - not even after exercising.

-

CAUTION! Never overload the swing stepper. The body weight of the user should not exceed 100 kg. Otherwise this could result in injuries and / or damage to property.
- Do not use the swing stepper when you have bare feet. While exercising, wear comfortable, air-permeable clothing and trainers that have a non-slip sole.
- Never subject the swing stepper to high temperatures or moisture. Otherwise damage to the product may result.
- Regularly check the condition of all parts and screw joints. You may have to tighten lose screws.
- Repairs may only be undertaken by authorised specialists. Only original parts may be used.
- Do not use a defective device until it has been repaired.
- Keep the stepper out of reach of other people when it is not in use.
- Check regularly that all the threaded connections are still tight and correctly seated. Check regularly that the elastic belts [5] are firmly attached and that the hydraulic shock absorbers are not leaking oil. Do not use the Swing-Stepper or elastic belts [5] if you discover anything wrong with them.

Important health care advice

⚠ **CAUTION!** Before using this exercise device for the first time, you must have a general check-up. Consult your doctor before starting to exercise. Present the doctor with the directions of use for this product and let the doctor draw up an individual exercise plan for you.

- You must consult a doctor if you have any of the following complaints: heart conditions, circulatory problems, problems with your balance, orthopaedic problems or breathing difficulties / asthma. Furthermore, consult a doctor if you are pregnant or if you are taking medication that influences your pulse, blood pressure or cholesterol level.
- Do not exercise if you feel unwell or suffer from other illnesses.
- Do not exercise immediately after eating.
- Stop exercising immediately if the following symptoms occur: breathing difficulties, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, drowsiness, dizziness, pain, nausea. Only continue exercising again after consulting your doctor.
- Do not exhaust yourself completely. At first, you should exercise at an appropriate range of performance and increase your exercise intensity slowly.
- Don't forget to include warm-up and cool-down periods.

Battery Safety Instructions

WARNING! DANGER TO LIFE! Keep batteries out of the reach of children. Do not leave batteries lying around. There is a risk of children or animals swallowing them. Consult a doctor immediately if a battery is swallowed.

- **EXPLOSION HAZARD!** Never recharge nonrechargeable batteries, short-circuit and / or open batteries. This can cause them to overheat, burn or burst. Never throw batteries into fire or water. The batteries may explode.
- Immediately remove a spent battery from the appliance. There is an increased risk of leakage otherwise!
- Check the battery regularly for leaks.
- Leaked or damaged batteries can cause chemical burns if they come into contact with the skin; in such cases you must wear suitable protective gloves.
- Remove the battery from the product if it is not going to be used for a prolonged period.
- Make sure that the polarity is correct when you insert the battery. This is indicated in the battery compartment.
- Remove any used battery from the device. Very old or used batteries may leak. The chemical liquid will damage the product.
- Do not dispose of batteries in the domestic waste!
- All consumers are required by law to dispose of batteries properly!
- Avoid contact with the skin, eyes and mucous membranes. In the case of contact with battery acid, rinse the affected area with plenty of water and / or consult a doctor!
- Use only batteries of the specified type (see "Technical Data").

Assembly

- Make sure the product is only assembled by competent person.

The swing stepper comes, for the most part, preassembled. The few assembly steps that have to be taken are described below. You will need to use the crosshead (Philips) screwdriver supplied.

Figure A:

- Insert the two plastic feet [3] into the back frame pipe [2] in such a way that the supporting surface of the plastic feet [3] point backwards. Screw the self-tapping screw [9] into each of the pre-drilled holes in the lower side of the frame pipe [2].

Figure B:

- Turn the adjusting screw [7] into the screw thread on the front frame of the swing stepper. **Note:** You can adjust the step height by means of the adjusting screw [7]. Turning it clockwise ↻ will raise the platforms [1]; turning it anticlockwise ↺ will lower the platforms [1] and thus decrease the step height.

Figure C:

- Pull the computer [8] upwards so that it comes off the casing. Insert the battery included in delivery into the battery compartment on the lower side of the computer [8]. Ensure correct polarity.
  Ensure that the plug [10] is correctly plugged in. Insert the computer [8] back into the casing again. To do so, press gently on the projection [11]. Make sure that the cable does not bend or jam.

Figure D:

- Select the desired elastic cords [5]. Three different strengths are supplied for various loads. See also the table under "Getting started".
- Now attach the elastic cords [5]. Attach the two elastic cords [5] by means of snap hooks [14] in the respective eyelet [4]. Before every training session please ensure that the elastic cords [5] are securely attached.

The swing stepper is now ready for use.

⚠ **ATTENTION!** The eyelets [4] must not be subjected to transverse loads as they are only designed

for tensile stress from above. Otherwise this may result in injuries or damage to the swing stepper.
Note: Unhook the elastic cords [5] if you do not need them for exercising. This will help you avoid the danger of stumbling. Finally, check that all nuts, bolts and screws are securely tightened.

● Getting started

You can exercise nearly all your body with this swing stepper. Besides up and down, the exercise motion also goes sideways. This means that you will tone your hips, buttocks and stomach as well as the inner and outer muscles of your thighs in particular. The elastic cords [5] are to help you improve your upper arm muscle strength while exercising.

Carefully read all safety and health care instructions through.

Warming up:
In order to avoid the risk of injuries, you should always warm up and relax your muscles before doing any exercise.

- Set aside about 5 to 10 minutes to warm up your muscles before you start exercising.
- For example, walk or run on the spot and swing your arms in circular motions.

Exercising / getting on and off:
- Do not put yourself under any pressure. At the beginning, you should exercise at a level that does not strain you. Slowly increase the intensity.
- As someone who is new to exercising, start with just 3 minutes a day. In the first 2 weeks, increase the exercise time to not more than 10 minutes. After that you can increase the intensity.
- Press one pedal all the way down (until it is lying on the base frame) by firmly pressing the foot down on the platform [1]. Now step onto this platform [1] with the appropriate foot and place the other foot on the platform [1] that is up in the air.
- Use the exercise device as if you were climbing stairs.
- Keep your breath as calm and as measured as possible.
- ⚠ **ATTENTION!** Always pay attention to your body's reactions when exercising. Stop exercising immediately if you feel any pain or feel ill.
- Do not stop exercising abruptly. Gradually slow the step speed down.
- In order to get off the device, press one platform [1] right down and first remove the foot on the other platform [1] that is in the air. After that, get off the other platform [1].
  Note: The way the device behaves depends on speed and step movement. The amount of force increases with step speed.

Exercising without the elastic cords [5] for calves, thighs and buttocks, Figure F:
- Always carry out the running or stair-climbing movements at a steady speed.
- While exercising, move the arms backwards and forwards in a natural motion. During the exercise period, gradually raise your arms higher and higher.

Exercises No. 1 to 4 with elastic cords [5]:
⚠ **CAUTION! DANGER OF INJURY!** Do not extend the elastic cords [5] beyond their maximum length. The maximum lengths of the elastic cords [5] are listed in the table below. Failure to do so may cause injury and / or damage to the product.
⚠ **CAUTION! RISK OF INJURY!** Never wind the elastic cords [5] around the wrists. Always use the handles [6].
⚠ **ATTENTION!** Hold the handles [6] horizontally when you pull on the elastic cords [5].

The longer you pull the elastic cords [5], the greater the exertion or the energy expended. We recommend you do 3 sets of 6 to 12 repetitions for every exercise described. Stretch your muscles after exercising.

Green elastic cord 5

Length in cm	Energy expended in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 17 ± 10 N
140	ca. 24 ± 10 N
160	ca. 43 ± 10 N
185	ca. 80 ± 10 N

Blue elastic cord 5

Length in cm	Energy expended in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 30 ± 10 N
140	ca. 41 ± 10 N
160	ca. 50 ± 10 N
185	ca. 65 ± 10 N

Red elastic cord 5

Length in cm	Energy expended in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 50 ± 10 N
140	ca. 70 ± 10 N
160	ca. 79 ± 10 N
185	ca. 118 ± 10 N

Exercise No. 1 for arms, shoulders, legs and buttocks, Figure G:

- Press the right pedal down and, with the arm slightly bent, raise the left arm to roughly shoulder height in front of the body.
- Then lower the left arm, raise the right arm and press the left pedal down.
- Repeat the two workout steps one after the other.

Exercise No. 2 for shoulders and arms, Figure H:

- In this exercise, you should not exercise as though you were climbing stairs but should keep both pedals at the same height.
- First hold your hands at hip height.
- Pull the right cord handle 6 in the direction of your chin. The palm of your hand will point downward. At the same time, lower the left cord handle 6.
- Repeat the workout steps one after the other.

Exercise No. 3 for thighs, arms, legs and buttocks, Figure I:

- Hold the elastic cords 5 as shown – the palms pointing upwards.
- Press the elbows firmly in against your body.
- Lower the left pedal and pull the left cord handle 6 upwards.
- Then lower the right pedal and the left handle 6 and at the same time pull the right cord handle 6 upwards.
- Repeat the workout steps one after the other.

Figure No. 4 for the back, shoulders, chest, legs and buttocks, Figure K:

- Always carry out the running or stair-climbing movements at a steady speed.
- Raise the arms up to shoulder height while doing so.
- Then lower the arms.
- Repeat the workout steps one after the other.

Computer functions

You can use the swing stepper without the computer 8 being switched on. The computer, however, will show useful information on the display 12 regarding your exercise session so far and will tell you how you can improve your exercise regime.
The swing stepper complies with accuracy class C. That means that there is no guarantee of accuracy with the information displayed by the computer.

Switching the machine on and off

The computer 8 switches itself on automatically as soon as you start exercising or moving the pedals. The values in the display 12 become visible. If you

do not use the device for approx. 4 minutes, the computer 8 will automatically switch itself off.

Choosing the display

While you are exercising, the first line of the display 12 shows
- "STOP" as soon as you stop exercising
- the number of steps per minute (estimated figure)

Choosing the mode

The second line of the display 12 will display various exercise data (modes). Briefly press the MODE button 13 to change from one mode to another.
1. "TMR" (lights up): time exercised so far, 0:00 to 99:59
2. "REPS": Number of steps in the current exercise session, 0 to 9999
3. "CAL": the number of calories used[1]), 0 to 9999
4. "TTR": Number of training steps in total since the batteries were inserted, 0 to 9999

If you wish to see all exercise data one after the other, press the MODE button 13 as often as necessary until the "TMR" flashes in the display. The display 12 will automatically change from one mode to the next every 5 seconds.

1) The calculation is based on pre-programmed standard values that can only serve as a guideline. The calories consumed by using the elastic cords are not taken into account.

Specifying exercise objectives

You can specify one or several objectives:
- Duration of exercise session (TMR)
- Number of steps (REPS)
- Calorie consumption (CAL)

1. Press the MODE button 13 down until "0:00 (TMR)" appears in the second line of the display 12 and the first 0 flashes (approx. 4 seconds).
2. In order to specify the duration of an exercise session, press the MODE button 13 as often as necessary until the display 12 indicates the desired duration in minutes.
3. Wait a few seconds until the display 12 shows the next mode (REPS). Press the MODE button 13 to set the desired number of steps, in increments of 10.
4. In the next mode (CAL), you can set the desired calorie consumption, in increments of 10.
5. Start exercising. The computer 8 will count down the preset values until they reach zero and this will be indicated in the display 12.
6. When the set objective has been achieved, the computer 8 will stop counting for about 10 seconds.
   Then the computer 8 will start again at zero.

Resetting the display

The display 12 will only be on zero before your first exercise session. With every subsequent exercise session, the computer 8 will continue counting from where it left off in the last exercise session.
You can reset the display by pressing the MODE button 13 down until all the symbols can be seen at the same time. You can reset the total number of training steps (TTR) by removing the batteries.

Replacing the batteries

- Make sure the display 12 is off before removing and inserting battery.
- Pull the computer 8 upwards so that it comes off the casing.
- Remove the used battery and dispose of it in an environmentally friendly way (see section called "Disposal").
- Insert a new 1.5 V ⎓ AAA battery into the battery compartment on the lower side of the computer 8. Ensure correct polarity. Ensure that the plug 10 is correctly plugged in. Insert the

computer 8 back into the casing again. To do so, press gently on the projection 11. Make sure that the cable does not bend or jam

Cleaning and care

- Use a dry fluff-free cloth when you are cleaning or polishing the product.
- Remove any stubborn dirt using a moist cloth.
- Do not use corrosive or abrasive cleaning agents as they may damage the product.

Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

To help protect the environment, please dispose of the product properly when it has reached the end of its useful life and not in the household waste. Information on collection points and their opening hours can be obtained from your local authority.

Faulty or used batteries must be recycled in accordance with Directive 2006 / 66 / EC. Please return the batteries and / or the device to the available collection points.

Environmental damage through incorrect disposal of the batteries!

Batteries may not be disposed of with the usual domestic waste. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste treatment rules and regulations. The chemical symbols for heavy metals are as follows: Cd = cadmium, Hg= mercury, Pb = lead. That is why you should dispose of used batteries at a local collection point.

EMC CE

Product Description:
Side Swing Stepper
Model-no.: Z29550
Version: 06 / 2010

Einleitung
Bestimmungsgemäße Verwendung....Seite 41
Teilebeschreibung....Seite 41
Lieferumfang....Seite 41
Technische Daten....Seite 41

Sicherheitshinweise....Seite 41
Wichtige Gesundheitshinweise....Seite 42
Sicherheitshinweise zu Batterien....Seite 43

Montage....Seite 43

Inbetriebnahme....Seite 44
Computer-Funktionen....Seite 46
Gerät ein- und ausschalten....Seite 46
Anzeige wählen....Seite 46
Modus wählen....Seite 46
Trainingsziele vorgeben....Seite 46
Anzeige zurücksetzen....Seite 47
Batterie auswechseln....Seite 47

Reinigung und Pflege....Seite 47

Entsorgung....Seite 47

Swing-Stepper

Einleitung

Machen Sie sich vor der Montage und Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Montageanleitung und die Sicherheits- und Gesundheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Trainingsübungen. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte ebenfalls mit aus.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Swing-Stepper ist als Trainingsgerät in privaten Haushalten vorgesehen. Er ist nicht für Aufstellung und Einsatz im therapeutischen oder Profistudiobereich zugelassen. Eine andere Verwendung als zuvor beschrieben oder eine Veränderung des Produktes ist nicht zulässig und kann zu Verletzungen und / oder Beschädigungen des Produktes führen. Für aus bestimmungswidriger Verwendung entstandene Schäden übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

Teilebeschreibung

1 Trittfläche
2 Gestellrohr hinten
3 Kunststofffuß mit Auflagefläche
4 Öse (für Elastikzugband)
5 Elastikzugband
6 Zuggriff
7 Einstellschraube
8 Computer
9 Blechschraube
10 Stecker
11 Nase
12 Computeranzeige
13 MODE-Taste
14 Karabinerhaken

Lieferumfang

Kontrollieren Sie unmittelbar nach dem Auspacken den Lieferumfang auf Vollständigkeit sowie den einwandfreien Zustand des Produktes und aller Teile. Montieren Sie das Produkt keinesfalls, wenn der Lieferumfang nicht vollständig ist.

1 Swing-Stepper
1 Computer
1 Batterie 1,5 V ⎓ AAA, (LR 03)
2 Kunststofffüße mit Auflageflächen
2 Blechschrauben
1 Einstellschraube
2 Elastikzugbänder grün
2 Elastikzugbänder rot
2 Elastikzugbänder blau
1 Kreuzschraubendreher
1 Bedienungsanleitung

Technische Daten

Energieversorgung:	1,5 V ⎓ Batterietyp AAA, LR 03
Abmessungen:	ca. 52 x 24 x 52 cm (B x H x T)
Geräteklasse:	HC (für Einsatz in privaten Haushalten, Genauigkeit C) / nicht für therapeutisches Training vorgesehen
Gewicht:	9,2 kg
Maximale Belastbarkeit:	100 kg

Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE MONTAGEANLEITUNG LESEN! MONTAGEANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!

-

⚠ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHREN FÜR KLEINKINDER UND KINDER!

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungs-

gefahr. Halten Sie Kinder vom Produkt fern. Dieses Produkt ist kein Spielzeug!

⚠ **VORSICHT!** Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt! Das Produkt ist kein Kletter- oder Spielgerät!

⚠ **WARNUNG!** Lebensgefahr durch Strangulation, Verletzungen und / oder Sachschäden können die Folgen sein.

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Wählen Sie einen Aufstellort, der ausreichend Platz für Montage und Training bietet. Die gewählte Fläche sollte mindestens 2 x 2 m groß und gut belüftet sein. Der Untergrund muss eben und gerade sein. Überprüfen Sie den sicheren Stand.
- An den Hydraulikzylindern kann Öl austreten. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, rutschsichere Unterlage, um Verschmutzungen des Untergrunds zu vermeiden.

⚠ **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!** Stellen Sie sicher, dass alle Teile unbeschädigt und sachgerecht montiert sind. Bei unsachgemäßer Montage besteht Verletzungsgefahr. Beschädigte Teile können die Sicherheit und Funktion beeinflussen.

⚠ **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!** Nehmen Sie keine Veränderungen des Gerätes während des Trainings vor.

⚠ **VORSICHT! VERBRENNUNGSGEFAHR!** Die Hydraulikzylinder werden während des Trainings heiß. Berühren Sie sie auf keinen Fall – auch nicht nach dem Training.

-

VORSICHT! Überlasten Sie den Swing-Stepper nicht. Das Körpergewicht des Benutzers darf 100 kg nicht überschreiten. Andernfalls können Verletzungen und / oder Sachschäden die Folgen sein.
- Benutzen Sie den Swing-Stepper nicht barfuss. Tragen Sie während des Trainings Sportschuhe mit einer rutschfesten Sohle und bequeme, luftdurchlässige Kleidung.
- Setzen Sie den Swing-Stepper keinen hohen Temperaturen oder Feuchtigkeit aus. Andernfalls droht eine Beschädigung des Produkts.
- Prüfen Sie regelmäßig den Zustand aller Teile und Schraubverbindungen. Ziehen Sie lose Schrauben ggf. nach.
- Reparaturen dürfen nur von autorisierten Fachkräften durchgeführt werden. Es dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Verwenden Sie kein defektes Gerät bis zu seiner Instandsetzung.
- Bewahren Sie den Stepper unzugänglich für Dritte auf, wenn dieser nicht in Gebrauch ist.
- Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schraubverbindungen. Prüfen Sie in regelmäßigen Abständen den sicheren Halt der Elastikzugbänder [5] und stellen Sie sicher, dass die Hydraulik-Stoßdämpfer kein Öl verlieren. Benutzen Sie den Swing-Stepper oder die Elastikzugbänder [5] nicht, wenn Sie irgendwelche Unregelmäßigkeiten feststellen.

Wichtige Gesundheitshinweise

⚠ **VORSICHT!** Absolvieren Sie vor dem ersten Training einen allgemeinen Fitness-Check. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Legen Sie die Bedienungsanleitung zu diesem Produkt vor und lassen Sie sich ggf. individuelle Trainingsempfehlungen erstellen.

- Holen Sie unbedingt ärztlichen Rat ein, wenn Beschwerden von Herz, Kreislauf, Gleichgewicht bzw. orthopädische Probleme oder Atembeschwerden / Asthma vorliegen. Lassen Sie sich ferner unbedingt ärztlich beraten, wenn Sie schwanger sind, oder wenn Sie Pulsschlag, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussende Medikamente einnehmen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen oder an sonstigen Krankheiten leiden.
- Trainieren Sie nicht unmittelbar nach den Mahlzeiten.

- Unterbrechen Sie sofort das Training, wenn folgende Symptome auftreten: Atembeschwerden, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel, Schmerzen, Übelkeit. Setzen Sie das Training erst nach etwaiger Rücksprache mit dem Arzt fort.
- Verausgaben Sie sich nicht völlig. Trainieren Sie zu Beginn unbedingt in einem entsprechenden Leistungsbereich und steigern Sie die Belastungen langsam.
- Planen Sie Aufwärm- und Erholungsphasen mit ein.

Sicherheitshinweise zu Batterien

WARNUNG! LEBENSGEFAHR! Batterien gehören nicht in Kinderhände. Lassen Sie Batterien nicht herumliegen. Es besteht die Gefahr, dass diese von Kindern oder Haustieren verschluckt werden. Suchen Sie im Falle eines Verschluckens sofort einen Arzt auf.

- **EXPLOSIONSGEFAHR!** Laden Sie nicht aufladbare Batterien niemals wieder auf, schließen Sie sie nicht kurz und / oder öffnen Sie sie nicht. Überhitzung, Brandgefahr oder Platzen können die Folge sein. Werfen Sie Batterien niemals ins Feuer oder Wasser. Die Batterien können explodieren.
- Entfernen Sie eine erschöpfte Batterie umgehend aus dem Gerät. Es besteht erhöhte Auslaufgefahr!
- Prüfen Sie die Batterie regelmäßig auf Undichtigkeit.
- Ausgelaufene oder beschädigte Batterien können bei Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen; tragen Sie deshalb in diesem Fall unbedingt geeignete Schutzhandschuhe!
- Entfernen Sie bei längerer Nichtverwendung die Batterie aus dem Produkt.
- Achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität! Diese wird im Batteriefach angezeigt.
- Entfernen Sie eine verbrauchte Batterie aus dem Gerät. Sehr alte oder gebrauchte Batterien können auslaufen. Die chemische Flüssigkeit führt zu Schäden am Produkt.
- Batterien gehören nicht in den Hausmüll!
- Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien ordnungsgemäß zu entsorgen!
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Bei Kontakt mit Batteriesäure spülen Sie die betroffene Stelle mit reichlich Wasser ab und / oder suchen Sie einen Arzt auf!
- Verwenden Sie nur Batterien des angegeben Typs (siehe „Technische Daten“).

Montage

- Vergewissern Sie sich, dass das Produkt nur von kompetenten Personen zusammengebaut wird.

Der Swing-Stepper wird weitgehend vormontiert geliefert. Die wenigen noch erforderlichen Montageschritte sind nachfolgend beschrieben. Hierfür benötigen Sie den mitgelieferten Kreuzschraubendreher.

Abbildung A:

- Stecken Sie die beiden Kunststofffüße [3] so in das hintere Gestellrohr [2], dass die Auflageflächen der Kunststofffüße [3] nach hinten zeigen. Schrauben Sie die Blechschraube [9] jeweils in das vorgebohrte Loch an der Unterseite des Gestellrohrs [2].

Abbildung B:

- Drehen Sie die Einstellschraube [7] in das Gewinde am vorderen Rahmen des Swing-Steppers. **Hinweis:** Mit der Einstellschraube [7] können Sie die Steighöhe einstellen. Das Drehen im Uhrzeigersinn ↻ erhöht die Trittflächen [1], entgegengesetzt ↺ gedreht werden die Trittflächen [1] abgesenkt und die Steighöhe dadurch verringert.

Abbildung C:

- Ziehen Sie den Computer [8] nach oben vom Gehäuse ab. Setzen Sie die im Lieferumfang enthaltene Batterie in das Batteriefach an der Unterseite des Computers [8] ein. Achten Sie auf die richtige Polarität.

Stellen Sie sicher, dass der Stecker [10] korrekt gesteckt ist. Setzen Sie den Computer [8] wieder in das Gehäuse ein. Drücken Sie dabei leicht auf die Nase [11]. Achten Sie darauf, dass Sie dabei das Kabel nicht knicken oder einklemmen.

Abbildung D:

- Wählen Sie die gewünschten Elastikzugbänder [5] aus. Im Lieferumfang sind drei verschiedene Stärken für unterschiedliche Belastungen enthalten. Sehen Sie dazu auch die Tabelle unter „Inbetriebnahme".
- Montieren Sie nun die Elastikzugbänder [5]. Haken Sie die beiden Elastikzugbänder [5] mittels Karabinerhaken [14] in die jeweilige Öse [4] ein. Achten Sie vor jedem Training darauf, dass die Elastikzugbänder [5] sicher montiert sind.

Der Swing-Stepper ist betriebsbereit.

⚠ **ACHTUNG**! Die Ösen [4] dürfen nicht querbelastet werden, da sie ausschließlich für Zugbelastungen nach oben ausgelegt sind. Andernfalls drohen Verletzungen oder Beschädigung des Swing-Steppers.
Hinweis: Haken Sie die Elastikzugbänder [5] aus, wenn Sie sie nicht für Ihr Training benötigen. So vermeiden Sie Stolpergefahr.
Prüfen Sie abschließend, ob alle Muttern und Schrauben sicher angezogen sind.

● Inbetriebnahme

Mit dem Swing-Stepper können Sie nahezu den gesamten Körper trainieren. Neben hoch und runter ist der Bewegungsablauf zusätzlich seitwärts. Dadurch werden Hüfte, Gesäß und Bauch sowie die Innen- und Außenmuskulatur der Oberschenkel besonders trainiert. Die Elastikzugbänder [5] dienen dazu, während des Trainings noch zusätzlich die Oberarmmuskulatur zu stärken.

Lesen Sie aufmerksam alle Sicherheits- und Gesundheitshinweise.

Aufwärmen:
Um der Gefahr von Verletzungen vorzubeugen, sollten Sie vor allen sportlichen Betätigungen Ihre Muskulatur aufwärmen und lockern.

- Planen Sie ungefähr 5 bis 10 Minuten vor Ihrem Training ein, um die Muskeln aufzuwärmen.
- Gehen oder laufen Sie beispielsweise auf der Stelle und schwingen Sie Ihre Arme in kreisenden Bewegungen.

Trainieren / auf- und absteigen:

- Setzen Sie sich nicht unter Leistungsdruck. Trainieren Sie zu Beginn unbedingt in einem Bereich, der sie nicht überanstrengt. Steigern Sie die Belastungen langsam.
- Beginnen Sie als Untrainierter mit 3 Minuten am Tag. Steigern Sie die Trainingszeit in den ersten 2 Wochen auf nicht mehr als 10 Minuten. Danach können Sie Ihr Pensum erhöhen.
- Drücken Sie ein Pedal vollständig nach unten (bis es auf dem Grundgestell aufliegt), indem Sie feste mit dem Fuß auf die Trittfläche [1] drücken. Steigen Sie nun mit dem entsprechenden Fuß auf diese Trittfläche [1] und setzen Sie den anderen Fuß auf die nach oben stehende Trittfläche [1].
- Führen Sie die Trainingsbewegungen wie beim Treppensteigen aus.
- Halten Sie Ihre Atmung möglichst ruhig und gleichmäßig.

⚠ **ACHTUNG!** Berücksichtigen Sie während des Trainings stets die Signale Ihres Körpers. Unterbrechen oder beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden haben.

- Beenden Sie das Training nicht abrupt. Verlangsamen Sie die Stepp-Geschwindigkeit gleichmäßig.
- Um Abzusteigen drücken Sie eine Trittfläche [1] ganz nach unten und nehmen zunächst den Fuß von der anderen, schräg nach oben stehenden Trittfläche [1]. Danach steigen Sie von der anderen Trittfläche [1].
  Hinweis: Das Gerät ist geschwindigkeits- und schrittbewegungsabhängig. Der Kraftaufwand steigt mit der Schrittgeschwindigkeit.

Übung ohne Elastikzugbänder [5], für Waden, Oberschenkel und Gesäß, Abbildung F:

- Führen Sie in gleichmäßiger Geschwindigkeit Lauf- bzw. Treppensteigbewegungen aus.
- Bewegen Sie dabei die Arme ganz natürlich vor und zurück. Nehmen Sie die Arme im Laufe des Trainings allmählich immer etwas höher.

Übungen Nr. 1 bis 4 mit Elastikzugbändern [5]:

⚠ **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**
Dehnen Sie die Elastikzugbänder [5] nicht über ihre maximale Länge hinaus. Die maximalen Längen der Elastikzugbänder [5] sind in der folgenden Tabelle aufgeführt. Bei Nichtbeachtung kann es zu Verletzungen und / oder Beschädigungen des Produkts kommen.

⚠ **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**
Wickeln Sie die Elastikzugbänder [5] nicht um die Handgelenke. Benutzen Sie immer die Zuggriffe [6].

⚠ **ACHTUNG!** Halten Sie die Zuggriffe [6] horizontal, wenn Sie die Elastikzugbänder [5] ziehen.

Je länger Sie die Elastikzugbänder [5] ziehen desto größer ist die Anstrengung bzw. der Kraftaufwand. Wir empfehlen für jede beschriebene Übung 3 Übungssätze mit je 6 bis 12 Wiederholungen. Dehnen Sie nach dem Training Ihre Muskulatur.

Grünes Elastikzugband [5]

Länge in cm	Kraftaufwand in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 17 ± 10 N
140	ca. 24 ± 10 N
160	ca. 43 ± 10 N
185	ca. 80 ± 10 N

Blaues Elastikzugband [5]

Länge in cm	Kraftaufwand in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 30 ± 10 N
140	ca. 41 ± 10 N
160	ca. 50 ± 10 N
185	ca. 65 ± 10 N

Rotes Elastikzugband [5]

Länge in cm	Kraftaufwand in N (10 N ≈ 1 kg)
120	ca. 50 ± 10 N
140	ca. 70 ± 10 N
160	ca. 79 ± 10 N
185	ca. 118 ± 10 N

Übung Nr. 1, für Arme, Schultern, Beine und Gesäß, Abbildung G:

- Drücken Sie das rechte Pedal herunter und heben Sie den linken Arm leicht angewinkelt ungefähr bis Schulterhöhe vor dem Körper an.
- Senken Sie danach den linken Arm, heben den rechten Arm und drücken entsprechend das linke Pedal herunter.
- Wiederholen Sie die beiden Trainingsschritte abwechselnd.

Übung Nr. 2, für Schultern und Arme, Abbildung H:

- Bei dieser Übung nicht steppen, sondern die Pedale in gleicher Höhe halten.
- Halten Sie die Hände zunächst in Hüfthöhe.
- Ziehen Sie den rechten Zuggriff [6] in Richtung Kinn. Der Handrücken zeigt dabei nach unten. Gleichzeitig den linken Zuggriff [6] absenken.
- Wiederholen Sie die Trainingsschritte abwechselnd.

Übung Nr. 3, für Oberschenkel, Arme, Beine und Gesäß, Abbildung I:

- Halten Sie die Elastikzugbänder [5] wie gezeigt – die Handflächen weisen nach oben.

- Pressen Sie den Ellenbogen fest gegen Ihren Körper.
- Senken Sie das linke Pedal ab und ziehen Sie den linken Zuggriff 6 nach oben.
- Senken Sie dann das rechte Pedal und den linken Zuggriff 6 ab und ziehen Sie dabei den rechten Zuggriff 6 nach oben.
- Wiederholen Sie die Trainingsabfolge abwechselnd.

Übung Nr. 4, für Rücken, Schultern, Brust, Beine und Gesäß, Abbildung K:

- Führen Sie in gleichmäßiger Geschwindigkeit Lauf- bzw. Treppensteigbewegungen aus.
- Heben Sie währenddessen die Arme bis in Schulterhöhe.
- Senken Sie danach die Arme wieder ab.
- Wiederholen Sie die Trainingsabfolge abwechselnd.

Computer-Funktionen

Sie können den Swing-Stepper auch benutzen, ohne dass der Computer 8 eingeschaltet ist. Der Computer gibt Ihnen allerdings über die Anzeige 12, siehe auch Abbildung E, hilfreiche Auskünfte über den bisherigen Trainingsverlauf und informiert, wie Sie Ihr Training verbessern können.
Der Swing-Stepper entspricht der Genauigkeitsklasse C. Das heißt, es besteht kein Anspruch auf Genauigkeit der Anzeigen im Computer.

Gerät ein- und ausschalten

Der Computer 8 schaltet sich automatisch ein, sobald Sie mit dem Training beginnen bzw. die Pedale betätigen. Die Werte in der Anzeige 12 werden sichtbar. Wenn Sie das Gerät ca. 4 Minuten nicht betätigen, schaltet sich der Computer 8 automatisch aus.

Anzeige wählen

Während des Trainings zeigt die Anzeige 12 in der ersten Zeile

- „STOP", sobald Sie das Training unterbrechen
- die Anzahl der Schritte pro Minute (Hochrechnung)

Modus wählen

In der zweiten Zeile zeigt die Anzeige 12 verschiedene Trainingsdaten (Modi) an. Drücken Sie kurz die MODE-Taste 13, um von einem Modus zum nächsten zu wechseln.

1. „TMR" (leuchtet): bisherige Trainingszeit, 0:00 bis 99:59
2. „REPS": Anzahl der Schritte der aktuellen Trainingseinheit, 0 bis 9999
3. „CAL": die verbrauchten Kalorien[1]), 0 bis 9999
4. „TTR": Anzahl der Trainingsschritte seit Einlegen der Batterie, 0 bis 9999

Wenn Sie alle Trainingsdaten nacheinander sehen möchten, drücken Sie MODE-Taste 13 so oft, bis das Feld „TMR" blinkt. Die Anzeige 12 wechselt automatisch alle 5 Sekunden von Modus zu Modus.

1) Die Berechnung beruht auf vorprogrammierten Standardwerten, die nur als Richtwert dienen können. Der Kalorienverbrauch durch Nutzung der Zugbänder wird nicht berücksichtigt.

Trainingsziele vorgeben

Sie können ein oder mehrere Ziele vorgeben:

- Trainingsdauer (TMR)
- Anzahl der Schritte (REPS)
- Kalorienverbrauch (CAL).

1. Halten Sie die MODE-Taste 13 so lange gedrückt, bis in der zweiten Zeile der Anzeige 12 „0:00 (TMR)" erscheint und die erste 0 blinkt (ca. 4 Sek.).

2. Um eine Trainingsdauer vorzugeben, MODE-Taste 13 so oft drücken, bis die Anzeige 12 die gewünschte Dauer in Minuten anzeigt.
3. Warten Sie einige Sekunden, bis die Anzeige 12 den nächsten Modus (REPS) anzeigt. Die MODE-Taste 13 drücken, um die Anzahl der Schritte, in 10er-Schritten, einzustellen.
4. Im nächsten Modus (CAL) können Sie den gewünschten Kalorienverbrauch, in 10er-Schritten, einstellen.
5. Beginnen Sie mit dem Training. Der Computer 8 zählt die voreingestellten Werte bis auf Null herunter und zeigt dies in der Anzeige 12 an.
6. Wenn das eingestellte Ziel erreicht ist, zählt der Computer 8 für ca. 10 Sekunden nicht mehr weiter.
   Anschließend beginnt der Computer 8 bei Null.

Anzeige zurücksetzen

Die Anzeige 12 steht nur vor Ihrem ersten Training auf Null. Bei allen folgenden Trainingseinheiten setzt der Computer 8 die Zählung an der Stelle fort, an der Ihr letztes Training endete.
Sie können die Anzeige zurücksetzen, indem Sie die MODE-Taste 13 so lange gedrückt halten, bis alle Symbole gleichzeitig zu sehen sind. Die Gesamtzahl der Trainingsschritte (TTR) setzen Sie zurück, indem Sie die Batterie entfernen.

Batterie auswechseln

- Stellen Sie sicher, dass die Anzeige 12 ausgeschaltet ist, bevor Sie die Batterie wechseln.
- Ziehen Sie den Computer 8 nach oben vom Gehäuse ab.
- Entnehmen Sie die verbrauchte Batterie und entsorgen Sie sie umweltgerecht (siehe Kapitel „Entsorgung“).
- Legen Sie eine neue Batterie 1,5 V ⎓ AAA in das Batteriefach an der Unterseite des Computers 8 ein. Achten Sie auf die richtige Polarität. Stellen Sie sicher, dass der Stecker 10 korrekt gesteckt ist. Setzen Sie den Computer 8 wieder in das Gehäuse ein. Drücken Sie dabei leicht auf die Nase 11. Achten Sie darauf, dass Sie dabei das Kabel nicht knicken oder einklemmen.

Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere Verschmutzungen mittels eines feuchten Tuchs.
- Verwenden Sie keinesfalls ätzende Reinigungsmittel. Andernfalls kann das Material des Produktes beschädigt werden.

Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Werfen Sie Ihr Produkt, wenn es ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie es einer fachgerechten Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.

Defekte oder verbrauchte Batterien müssen gemäß Richtlinie 2006 / 66 / EC recycelt werden. Geben Sie Batterien und / oder das Gerät über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück.

Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien!

Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei.

Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien bei einer kommunalen Sammelstelle ab.

EMC CE

Produktbezeichnung:
Swing-Stepper
Model-Nr.: Z29550
Version: 06/2010

IAN 53313

Milomex Ltd.
c/o Milomex Services
Hilltop Cottage
Barton Road
Pulloxhill
Bedfordshire
MK45 5HP
UK

© by ORFGEN Marketing

Estado de las informaciones · Versione delle informazioni
Estado das informações · Last Information Update · Stand der
Informationen: 06 / 2010 · Ident.-No.: Z29550062010-5